

॥ ॐ ॥

બાલ-રક્ષણ.

'A Hand-book on the diseases of child-
hood and the common ailments
of the fair sex.'

બાલ્યાંઓની માવજત અને સામાન્ય સ્ત્રી-રોગ વિષે.
(કન્યાઓ અને સ્ત્રીઓને સેહેલું થવા માટે.)

કર્તા,

મોતીલાલે ત્રીકમજી અવાશીયા.

એસ. એમ. એસ.

આસીફ્ટર સરજન.

જુનાગઢ-સ્ટેટ-મેડીકલ સર્વીસ,

કુતીઆણા.

આ બુક તને ૧૮૬૭ નાં ૨૫ માં આક્ટ પ્રમાણે રજીસ્ટર કરાવી છે.

વિક્રમ સંવત્ ૧૯૬૦—અ. સ. ૧૯૦૪.

જાણીતું કેમ્પ—“આર્ય વિદ્યા પ્રકાશ” પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ.

તથા “ચંદ્ર પ્રકાશ પ્રેસ” ધી કોટા અમદાવાદ.

કિંમત રૂા. ૦-૮-૦. આઠ આનાં.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૧૦૩૫ વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ બાલ-૨૩૧૯

વિષય ૬૬૪:૬:૬

॥ ॐ ॥

બાલ-રક્ષણ.

A Hand-book on the diseases of child-
hood and the common ailments
of the fair sex

બાલ્યાંઓની માવજત અને સામાન્ય સ્ત્રી-રોગો વિષે.
(કન્યાઓ અને સ્ત્રીઓને સેહેલું થવા માટે).

કર્તા,

મોતીલાલ ત્રીકમજી અવાશીયા.

એલ. એમ. એસ.

આસીસ્ટન્ટ સર્જન.

જુનાગઢ-સ્ટેટ-મેડીકલ સર્વીસ.

કુતીઆણા.

પ્રથમ સંવત ૧૯૧૦—ઈ. સ. ૧૯૦૪.

વહવાણ કેમ્પ—“ આર્ય વિદ્યા પ્રકાશ ” પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ.

કિંમત રૂ. ૦-૮-૦ આઠ આના.

ગુજરાત વિધાપીઠ ગ્રંથાલય
ગુજરાતી કૉપીરાઈટ-સંગ્રહ
૧૦૩૫

કર્તાએ સર્વ હક્ક સ્વાધીન રાખેલા છે.

A WORD TO THE EDUCATED READER.

SIR,

While the object of this epitome will become clear to you when you kindly go over the contents of it the necessity for its appearance will not be probably quite evident to you, especially if you happen to be a non-medical man—that is one of the laity. Eminent British Surgeons & enlightened native Medical opinion have from time to time pointed out to us with what emphasis they could the fact that the mortality among infants & children, in this country, is as a rule abnormal, & it is on an average, three or 5 times as great as the child mortality of the more civilized countries of Europe. The following are the figures if you care to glance over them.

Place.	Ratio of child mortality per 1000 births.	
England	149	„
Manchester .	200	„
Liverpool	200	„
Norway	100	„
London.	150	„
Munich	124	„
Berlin	268	„
Austria.	255	„
Bombay	425	„
Ahmedabad	619	„

Other large Indian towns have generally about the same, that is, an abnormal ratio. I should not be supposed to

be overstating the case, when I tell you that in Bombay *urbs primus* in India, the mortality among children (infants & children) is often more than 400 per 1000; as the learned Health officer of Bombay Dr. J. A. Turner has quite recently told us in his inaugural address at the opening ceremony of the Bombay Sanitary Association, presided over by no less a personage than H. E. Lord Lamington Governor of Bombay, the mean annual mortality among infants is equal to 700 per 1000 of the births during the last ten years. "Out of every 1000 births registered during a year 700 do not reach the age of one year while the average number of deaths of children under 4 years of age dying yearly is 12000."

There is little doubt that a permanently increased child-mortality is a national danger, a cancer eating into the very plant & the life blood of the populace. From the above it will be clear to you that a normal child mortality for India & Indian towns generally is yet a desideratum,—to be realized at some future date, when the Brahma charya regimen, the selective capabilities of the people in the consummation of marriage, & yet more truly, the Simple laborious & open air life of the sages that made India of the past, are once more dawned on the Indian soil under the protection of England.

What are we to do? are we simply to groan at this cause of national suffering as birds do when the cat plays with their young, or should our sympathy take some practical shape? This question must be answered fairly by every well-wisher of India. The stirring appeal which our learned health officer has made for self-protection, & the

enlightenment of the masses is probably applicable in all its bearings to a wider sphere than Bombay alone. Mr. A. O. Hume one of the leaders of the congress, once told us " Educate your women. " The Hon'ble Sir Lawrence Jenkins Chief Justice of Bombay tells us " we should awaken perhaps I might more correctly say create a hygienic conscience in the people; we should place before them those elementary principles of Sanitation by whose aid health may be increased disease diminished, and life prolonged."

What female education ought to be, has been a vexed question with many of our learned men. If I happen to differ from you on any point, in this respect, as I have tried to state on what lines female education should run, in the opening poem, you will please excuse me. I quote below the opinions of those who are best qualified to speak on the subject.

Opinions on female education.

- (1) E. Giles Esqr. acting director of public Instruction Bombay.

" We have here in Gujarat several girl schools where there is no male on the staff, & I have found that where that is the case, the school is unusually popular, and the girls remain longer at school and this advantage can not be overrated."

The above opinion expressed by a well known educationist on this side of the country, deserves to be grasped by the educational officers and others who are responsible for the advancement of female education.

- (2) Mr. Littledale B. A. Vice-Principal Baroda college.

" Female education should move on strictly conservative lines; native thinkers of India do not try more to guide the education of these women-kind on improved native lines, instead of imitating the unsuitable example of the European Social System."

(3) H. H. Bhagvatsingji Esq. L. L. D. M. D.

The learned Thakore Sahab of Gondal. "Special attention should be given to those subjects which are likely to be of practical use to the students in after life."

(4) The late Mr. Haridas Viharidas Dewan of Junagad. "Considering the social manners & customs of our people, the education of girls should be more moral & such as to make them good mothers & wives."

(5) Mr. Ambalal Sakeral Desai M. A. L. L. B., quoted in the text, gives a brief & nice summary of the proper subjects for a girl-school as follows:— lessons in domestic economy, book-keeping, treatment of the diseases of children, & Sanskrit for Hindu girls, also the lives of eminent & virtuous women.

(6) The late Hon'ble Justice Rao Bahadur Mahadev Govind Ranade M. A. L. L. B. C. I. E:—

"Female education on any large scale presupposes female teachers, efficient female teachers under existing conditions of native life can be secured from (1) the wives or the female relations of male teachers, & (2) widows."

(7) The late lamented Dewan Bahadur Manibhai Jasbhai Dewan of Baroda proposes a similar scheme in his excellent memorandum on female education.

These comprise some of the best available native & European opinions on the subject.

While good moral lessons must be taught, religious education, except some form of prayer to the Almighty God, should not form a part of school-studies, as I have briefly stated in the text, at least in this country, except in schools that are purely sectarian. It is desirable to have few sectarian and many more public schools, where children of different castes can meet as brothers and sisters and learn to understand each other better, and forget old religious differences; sectarian schools on the other hand

are likely to keep people unnecessarily apart and less tolerant of one another. H. E. Lord Curzon our learned Viceroy has laid it down in some of his earlier speeches in the council, while re-modelling our educational programme that religious education should not be given in the schools, but it must be left to the parents. Even in this home-teaching of religion, perhaps it is best not only to teach a boy or girl his or her own religion but also the fact of a common brotherhood among mankind—in other words, the toleration of other religions.

The object then of this *Vade macum* is to provide a medical guide, a useful little hygienic text for girls & housewives, for the proper management of childhood and the common diseases of that early epoch of human life.

How far successfully it does so, I must leave to the future and to the indulgence of my readers.

Are there no manuals on the subject? There are a few. But who cares for them? I may specially mention the book on advice to mother by Dr. T. M. Shah which is undoubtedly good; my own humble opinion is that a manual for females (in the present State of female illiteracy) should neither be lengthy, nor in a very learned style; again prescriptions in English are unintelligible to the average reader who can not make them up. This latter difficulty I have tried to avoid by putting down the more common and indigenous drugs as far as possible, without swerving from the established line of treatment. Nearly all the drugs recommended are non-poisonous and non-alcoholic, while all of them are tried remedies most of them have received the sanction of Government in their official publications on the subject. Part of the treatment in some places may appear somewhat common-place to some of my learned readers. But then do you believe the generality of the people know it all? It is probably a common ex-

perience among medical men that some people do not know how to make a poultice.

There are certain matters which mothers ought to know viz- (1) the causes and media of contagion, (2) Cheap methods of disinfection and 3rdly first-aid to the sick & proper nursing. An attempt has been made to incorporate these in the book. Why the manual appears in the form of a poem? my only apology or explanation for this is that while I have not the least desire to be distinguished as a poet, simple versification or Bardism has been preferred in order to make the matter more readable, more palatable, less tire-some and more likely to be remembered. If these objects are served, please do not care much about the poetical defects if any; though any suggestions will be gladly accepted. It is difficult to do full justice to the subjects within the limits of a few pages in prose; while by versification, the indications of treatment and other matters have been supplied in an easily assimilable form for female readers. As a rule, we can recollect the simplest poetry much longer than the best prose. Long-songs have been avoided as thereby the sense was likely to be sacrificed.

I have tried to use the more common Gujarati words or explanations instead of learned Sanskrit words for the sake of the average reader. If the book serves to supply some useful reading matter for girls and females generally, if it serves to teach them better domestic hygiene and nursing and the greater use of the simpler means of treatment, in a word, if it gives them some useful material for their leisurely occupation instead of more songs I shall consider my labour well rewarded.

Date. 31-3-1904. }
Kutiana. }
Kathiawad. }

Yours truly
M. T. Avasia.
L. M. S.

પ્રસ્તાવના.

નાના બાલકના રક્ષણ અર્થે આવા દૂધ કવિતા રૂપે સારની જરૂરીઆત વિંચેલાં પ્રસ્તાવનાની જરૂર નથી. બાલકની વ્યાધિઓના નિવારણનું યોગ્યગ્ન દરેક માતાએ મેળવવું જોઈએ; જેથી કરીને બાલકને ઉછેરવામાં તથા રોગ-નિવારણ અર્થે તેમજ દરદ થતું અટકાવવા માટે તેઓ પોતાથી થોડો ધણો ઉપાય કરી શકે. કેટલાએક લોકો દૈન્યે દોષ દષ્ટ, દરદ અટકાવવાની વાત સમજતા નથી; હાલના વૈદ્યો એક દાનુન એવો છે કે દરદ થતું અટકાવી શકાય; એટલે કે સારી હવા; હલકા ખોરાક અને સામાન્ય માવજત થી દરદ થતું અટકી શકે છે. મોટા શેડરોમાં મ્યુનીસીપાલીટી અથવા સુધારા ખાતું હોય છે તે દરદની અટકાયત માટેજ પેદા થયેલું છે. સુધરેલા દેશના જાનરથી પણ ધિક્ મકાન, અંધારું, સડતું અન્ન, અને માખીથી બધું બધું, ગંદાં કપડાં અને ખીછાનાથી જે વ્યાધિ થાય છે, તે અટકાવી શકાય એવા પ્રકારની છે. તેમજ કુદરતના કેટલાએક સહેલા ઉપાયો છે તે સામાન્યરીતે જન્તું નાશક છે તેનો ઉપયોગ થવો જોઈએ; દાખલા તરીકે સૂર્યનો તડકો, ચૂનો અને ઉકળતું પાણી કે વરાળ તેમજ દેવતા કે અગ્નિ જન્તું નાશ કરવામાં રસાપણી અને વનસ્પતિ દ્રવ્યો કરતાં પણ વધારે આબાદ છે અને વળી સોંધાં છે. તેમનો ઉપયોગ થવો જોઈએ.

આધુનિક કન્યાશાળાઓમાં જે વિષયો શીખવાય છે તેમાં બાલ-રક્ષણ અને સામાન્ય આરોગ્યતા વિશે જલદીથી અડધું થઈ શકે એવા દૂધ સહેલા અને ભોધક વિષયની ખામી છે. નાની વયમાં દીકરીઓને ઊપદેશથી જે અસર થાય છે તે ચિરકાલ નભે છે. તેમને માટે આવા દૂધ સહેલા પુસ્તકની જરૂર દેખીતી છે. ધરની સુખડતા અને બાલકના રક્ષણનો આધાર આતા ઉપર છે, તેમને સામાન્ય માહિતી મલવાના હેતુથી આ સાર રચાયેલો છે. તે (૧લી ભૂત) થાઓ એવી સ્તુતિ છે.

આરોગ્યતા માટે મોટાં પુસ્તકોનું અવલોકન સંસારની બાંજગડમાં વીટલાએલી મુતાઓથી ધૂરમુદની ખામી ને લઈને થઈ શકતું નથી. અને કન્યાઓ મોટા પુસ્તકના વિશયને અડધું કરી શકે એવા ભાવિક છે. તેમને માટેજ

આલસ્ય પુષ્પાંજલિ થએલી છે. વિશેષમાં સ્ત્રીઓને ઊપયોગની કેટલીક આયુર્વેદ લીધેલી છે. ગદ્યમાં નિષ્પદ રૂપે લખેલી બાબત વાંચતાં કેટલીક વખત કંટાળો ઉપજે છે. અને લાંબુ લખાણ વાંચવાનું હોયતો બાળ વર્ગ અને સ્ત્રીઓ કંટાળી પડતું મૂકે છે. વળી ગદ્યમાં લખેલી બાબત કરતાં ગાયનરૂપે લખેલ બાબત આપણને આનંદ આપતા ઉપરાંત ધણું વર્ણ સુધી સહેલાઈથી યાદ રહે છે. માટે આરસ પદ્યમાં મૂકવાનો યત્ન કરેલો છે.

દવાઓમાં બનતાં સુધી દેસી અને સામાન્ય અંગ્રેજી દવાઓ લખેલી છે. પ્રીત્કીપદ્યનો લખ્યાં 'હોયતો લોકો સામાન્ય રીતે વાપરી શકતાં નથી. માટે તે લખેલાં નથી. માપ 'અપટી', 'અપટો' 'અમચી' 'હાપની' એ જાતનાં સામાન્યરીતે બને તેવાં લખ્યાં છે. તે સ્ત્રીઓને સહેલું થવાં ખાતરજ કરેલું છે. દવાના ગુણનાં નામ સંસ્કૃતમાં બનતાં સુધી ન લખતાં અગર કદી લખેલ હશે ત્યાં સામાન્ય વપરાશના શબ્દોમાં પણ લખેલ છે.

લખનાર કવિ નથી. ફક્ત વાચક વર્ગને સહેલું થવા ખાતર યત્ન માત્ર કરેલો છે. માટે કાવ્ય દોષ ન જોતાં મતલબ લેવા અરજ છે. તેમજ મોટા રાગો ન લખતાં સામાન્ય યોપાધ કે દોહારાની આલ રાખી છે કે બે તુરત યાદ રહી શકે. કાંઈ સુધારો વધારો લખી મોકલેથી દાખલ કરવા કશી હરકત નથી.

કન્ડોરણાના મહેતાજી રા. જગજીવન કાલીદાસે પુસ્તક તપાસવામાં સારી મદદ કરેલી છે. તેમનો આ રથલે ઊપકાર માનું છું.

તા. ૩૧-૩-૧૯૦૪.

કુતીયાણા.

} મોતીલાલ ત્રીકમજી અવાશીયા.

અનુક્રમણિકા.

ક્રમ.	વિષય.	પૃષ્ઠ.
૧	સ્ત્રી કેળવણી.....	૧
૨	ગર્ભિણી અને પ્રસુતાની માવજત.....	૩-૫
૩	સામાન્ય સ્ત્રી રોગ.....	૬
૪	ગર્ભપાતની અટકાયત.....	૮
૫	સુવાવડમાં ખોરાક.....	૯
૬	ધાવણ અને ધવરાવડું.....	૯-૧૦
૭	બાળકની નીંદ્રા.....	૧૦
૮	બાળકમાટે બનાવટી ખોરાક.....	૧૧
૯	બચ્ચાનો ખોરાક સામાન્ય માવજત.....	૧૧-૧૩
૧૦	બાળ-રોગ-કારણ-નિવારણ.....	૧૪
૧૧	સ્નાયુવિધિ (નવરાવડું).....	૧૪
૧૨	બાળકનાં ચેપી દરદો.....	૧૫
૧૩	ચેપ નાશક સામાન્ય જીવાણુ.....	૧૫
૧૪	દાંતનો સુમય.....	૧૭
૧૫	હેડકી, ઉલટી.....	૧૮
૧૬	ઝાડો.....	૧૮
૧૭	તાંણ, આંચકો.....	૧૮-૨૧
૧૮	કાન, નાક વીંધવા વિશે.....	૨૧
૧૯	શીળી શી કીંતે ક્યારે કઢાવવી.....	૨૨
૨૦	શીળી ઓરીમાં સંભા લધન.....	૨૩-૨૫
૨૧	ખાંસી, સસુણી, બરાઈ જવું.....	૨૫-૨૭
૨૨	કૃમી અથવા જીવડાં.....	૨૮
૨૩	ચામડીનાં દરદો.....	૨૯
૨૪	બાલપણે મોટું પેટ (સામાન્ય કારણો.....	૩૧
૨૫	અજીર્ણ, અપચો, આરોગ્ય.....	૩૧

૨૬	કળકલપત.....	૩૧
૨૭	મરડો.....	૩૨
૨૮	નહારી ટેવો.....	૩૩
૨૯	આંખનાં દરદો.....	૩૪
૩૦	સીંચસ.....	૩૫
૩૧	નસકોરી કુટવા વિષે.....	૩૫
૩૨	મોસમી તાવ.....	૩૬
૩૩	ગાલ પચોળીયાં	૩૮
૩૪	કાનનો દુખાવો.....	૩૮
૩૫	મોઢું આવવા વિશે.....	૪૯
૩૬	બાળકની સારીરિક નબળાઈ	૩૯
૩૭	,, મંદગીમાં ખોરાક.....	૪૦
૩૮	અકસ્માત વિશે (દાઝવું, જખમ, ઝેરી કરક વિષે)	૪૧
૩૯	આ દેશમાં આવકોનાં મરણુ ઓછા શી રીતે કરી શકાય ..	૪૩
૪૦	બાળકની કેળવણી.....	૪૩
૪૧	અબ્યાસ.....	૪૪ ૪૫
૪૨	કોલેરા સામાન્ય વર્તન.....	૪૫-૪૬
૪૩	પાણી શુદ્ધ કરવા વિષે.....	૪૭
૪૪	ખરાબ દૂધ વિષે.....	૪૮
૪૫	મરકી સામાન્ય વર્તન.....	૪૮
૪૬	ધરની બાંધણી વિષે.....	૫૦
૪૭	ધરની સફાઈ.....	૫૩
૪૮	હીન્દમાં ખાસ કેળવણીની જરૂરીઆત.....	૫૪
૪૯	બ્યાધિ નિવારણ કોડો.....	૫૬
૫૦	સામાન્ય સ્ત્રી રોગ.....	૫૯
૫૧	દવાઓ ચેપ નાશક સાધનો વિગેરે.....	૬૩
૫૨	આગ્નરીની તથા સ્ત્રીભાવિક પ્રસવની માવજત (Nursing)...	૭૧
૫૩	મા વર્ગરના બાળકને ઉછેરવા વિષે.....	૮૨
૫૪	સુચિપાત્રક.....	૧૩
૫૫	પ્રસ્તો.....	૧

શુદ્ધિ પત્ર.

પાત્રું નંબર.	લીંટી નંબર	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
પાત્રું ૧ કડી ૧	૬	વિમલવાણીબોલાવા	વિમલ વાણી બોલાવા
૨ (સાધડનોટ)	૧૨	સાથે	સાથે
૫ (કુટનોટ)	૫	હીરા	હીર
„ સાધડનોટ	૨	સુવાવડ પછી	બાળક જન્મે કે તુરત
૭ [સાધડનોટ]	૧૫	બોટું	ચોડું
૮ (સાધડનોટ)	૭-૮	દર આઠ રેશમ	તુરત
૯ (કવિતા)	૭	વિધ વિચાર	વૈધ વિચાર
૧૧ [કુટનોટ]	છેલ્લી	ઉપદેશ	ઉપદેસ
૧૩ (કુટનોટ)	૪	વાસણુ	ઉનનું
„	„	સાર	રેશમી
૧૫ [કવિતા]	૨	આથે	આપે
૧૬ „	૧૮	ધનાશ્રી	ધનાશ્રી તથા ઓખાહરણને રાગે
૨૦ „	૧૨	વસ્ત્રે ગાળી	ગાલી વસ્ત્રે આપવી
„	„	આપવી પછી	„
૨૪ „	૧	શરત	ખરબત
૨૬ „	૮	વારંવારનો	વારંવાર તો
૨૭ [સાટડનોટ]	૧૭	સારી રીતે	ઉકાળી
„ (કુટનોટ)	૨	ગા ભાર	ગા તોલા ભાર
૩૦ (કુટનોટ)	૧	પ્રકણુ	પ્રકરણુ
૩૧ [કવિતા]	૧૬	સુવાતાણું	સુવાતાણું
„ (સાધડનોટ)	૨૩	માથે	માપે
૩૨ (કવિતા)	૨	અપો	આપો
„ (સાધડનોટ)	૧૭	દર બે	દર બે કલાકે
૩૪ [કવિતા]	૧૧	બાહ્યપદાથ	બાહ્યપદાર્થ
„ (કુટનોટ)	છેલ્લી	પડતો	પડે </td
૩૮ (સાધડનોટ)	૧૦	આમોડીન	આયોડીન
„ (કુટનોટ)	૫	ઉપર પ્રમાણે	ઉપર પ્રમાણે
૩૯ (કવિતા)	૬	કુકો	કુકો
૪૧ „	૨૭	બાળુબનેને	બાળુ બને
૪૨ (કુટનોટ)	૫	નગર માટીના	અગર માટીના
૫૦ (કવિતા)	૮	મુકશો જરી	મુકશો

૫૨ (સાઇડનોટ)	૩	અંધેરવાલી	અંધેરવાળી
૫૨ (કુટનોટ)	૪	નલ ખાળ	તલ ખાળ
૫૩ (સાઇડનોટ)	૧૨	ઉપયોગ	ઉપયોગ
(કુટનોટ)	૫	વાવરવો	વાપરવો
પેંડ	છેલ્લેથી	સસ્ત્ર પુરિકડીલ	સસ્ત્ર પુરિકડીલયુટ
૬૧	ખીજી	એસવા દેતું	એસવા ન દેતું
	પેલ્લી		
	લીટી		

—

॥ ॐ ॥

બાલ-રક્ષણ.

પ્રાર્થના

(ગીતિ).

દશરથ તનય દયાલુ, તવ પદ કમલે રહેો મતિ મ્હારી,
વિમલ વાણી બોલવા, સહાય કરજો સદાય મોરારી. ૧

દોહરો.

કહે નેપોત્થન દેશને, કરવા આબાધાન,
સરસ રીત તો એજકે, દો માતાને જ્ઞાન. ૧

શ્રી કેળવણી-કેવી હોવી જોઈએ ?

દોહરો.

વિવિધ જ્ઞાન વધતું મળે, ખી. એ. બિ. એસસિમાંય,
પણ ગૃહિણીનાં ધર્મે તો, ન મળે કંઈએ ત્યાંય. ૧

બુધિમતી બાલા બહુ, બણે નિશાળનીમાંય,
શ્રી કેળવણી તવ શુ ? તેથી નવ સમજાય. ૨

શાળામાં જઈ શું શીખ્યાં ? પૂછો એની એમ;
બલિન કાલીકાનિયા, ઉત્તર આપે એમ. ૩

એથી અદકું કંઈ બણ્યાં, પૂછો રાખી ખાસ,
શીવણ સંગીત રાસડા, બરેત સિવાય ન આસ. ૪

શ્રી કેળવણી સરસ છે, એવી રાખી આશ,
વદતા અંબાલાલ શ્રી, કરી ઉડો અબ્યાસ. ૫

એ નર થોડા શખ્દમાં, કહે કેળવણી સાર,
શ્રી પાસે જો હોય તો, જગનો બેડો પાર. ૬

શ્રી કેળવણીની
જરૂરીઆત.

હાલની કેળવણી
અને ગૃહિણી-ધર્મ

કન્યાશાળાઓમાં
શીખવાતા સામાન્ય
વિષયો.

શ્રી કેળવણીનાં
તત્ત્વો.

દેસાઇ અંબાલાલ
સાકરલાલનો અભિ-
પ્રાય.

૧. કોલેજમાં અપાતી કેળવણી; ૨ સ્ત્રીનું સંસારીક વર્તન. ૩ કન્યાં

તથા સ્ત્રીઓને યોગ્ય અભ્યાસ અને શિક્ષણ. ૪ દૂર દેશના મુલકો. ૫ વધારે.
૬ દેસાઇ અંબાલાલ સાકરલાલ એમ. એ. એલ. એલ. બી. જડોદરાના જડજી
સાહેબના અભિપ્રાય, અંગ્રેજીમાંથી તૈરજીમો.

કરકસરે વહેનારને, નાગાકામા^૩ માદ,
 બાલક રોગ નિવારણુ^૪, દદ શાન આપાદ^૫. ૭
 હિંદુ કન્યા આટલો, સંસ્કૃતનો અભ્યાસ,
 જીવન સ્ત્રી-સ્ત્રીનોતણુ^૬, એ નર વદતા ખાસ. ૮
 પાકશાસ્ત્ર^૭ તેમાં બળે, (ધેર) ધર્મ-કેળવણી સાથ,
 આર્ષ-દેશનો^૮ ઉદયતો, પ્રભુ દે હાથોહાથ. ૯
 સ્ત્રી-કેલવણી માટલો, સ્ત્રી-શિક્ષકોન^૯ હોય,
 જરિટસ રાનાડે^{૧૦} વહે, ધટિત કહે સૌ કોય. ૧૦
 બાલકનાં^{૧૧} લગ્નો^{૧૧} બને, દેશ વિષેજ અનેક,
 અનર્થનું ધર તે ગણો, સજ્જન તમ સૌ છેક ૧૧
 બાલ-લગ્નની તો પ્રજા, બલ-મુદ્ધિ-હિન^{૧૨} હોય,
 સારી રીત એ નવગણે, શાણા^{૧૩} સજ્જન કોય. ૧૨
 સ્ત્રી પુરુષની વય વિષે, યોગ્ય તથાવત જ્ઞેય,
 દશ વયો નિરધારતાં, અધટિત કહે ન કોય; ૧૩
 વિદ્યાભ્યાસીને કદી, ધર-સંસાર^{૧૪} ન જ્ઞેય,
 પૂર્વકાળ^{૧૫} પ્રહર્યય^{૧૬} નો, નિયમજ એવો હોય. ૧૪
 રોગ-રહિત એ જ્ઞેડજ્ઞે, પ્રથમ^{૧૭} તપાસી હોય,
 અનર્થ ને દુઃખો કદી, હરિ કરે તો નોય. ૧૫
 એ છે વાત વિવેકની, મુણજ્ઞે સજ્જન સાથ,
 અહણુ કદિ કરાયતો, દેશાપાદી હાથ. ૧૬
 ગર્ભ ધર્યાની વય વિષે, કરીએ કદી વિચાર,
 સોળ વર્ષ પ્રાપ્તિ પછી^{૧૮}, તેનો^{૧૯} શુભ-આચાર. ૧૭

કન્યાશાળાનો શિ-
 ક્ષક વર્ગ સ્ત્રીઓ હા-
 વી જોઇએ.

જરિટસ રાનાડે
 નો અભિપ્રાય.

બાલ લગ્નથી શન-
 અનર્થ.

ધણી-ધણીઆ-
 ણીની વય વચ્ચે
 કેટલો તથાવત જ્ઞે-
 યએ.

વિદ્યાભ્યાસ સથે
 ધર સંસાર યોગ્ય
 નથી.

લગ્ન અમાઉ શા-
 રીરિક તપાસ.

ગર્ભ ધારણને લા-
 યક સ્ત્રીની ઉમર.

૧ નાણાની, સામાનની યોગ્ય વ્યવસ્થા. ૨ લેવડ દેવડ. ૩ લખવું, વાંચવું
 હિસાબ રાખવું. ૪ મટાડવાનું. ૫ પરિપૂર્ણ. ૬ સહયુષ્ણિ-સતિ સ્ત્રીઓનું જીવ-
 નની કથા. ૭ રસોઇનું કામ. ૮ હિન્દુસ્તાન. ૯ બણાવનાર. ૧૦ મહાદેવ ગોવિંદ
 રાનાડે મુંબઈના માજી જડજી. ૧૧ કાચી ઉમરનાં. ૧૨ ગમાર, નળાં પોચાં.
 ૧૩ ડાહ્યા. ૧૪ દુનીયાંદારી. ૧૫ અસહનતા વખતનું. ૧૭ પરણવા અથવા લગ્ન
 પાડવું. ૧૮ ગળવું. ૧૯ સ્ત્રીની યોગ્ય વયની ઉમર પછી. ૧૯ સંસાર અને
 સ્ત્રીથી વિ-જ્ઞા.

ગર્ભણી અને પ્રસુતાની સામાન્ય માવજત વિષે (ચોપાદને રાગે.)

(આખા હરણને રાગે પણ ગાઈ શકાશે).

- જેજીવવાળી^૧ સ્ત્રીએ રોજ, વહેલું ઉઠવું કરવી મોજ^૨; મળ^૩ મૂત્રને^૪ કરવો ત્યાગ, એ ન થાય તો દદ^૫નો ભાગ. ૧ અહાર થોડો સાદો સાર, જેથી ઉદરમાં^૬ ન રહે ભાર; કરવું ધરવું કામજ રોજ, એમાંતો ધણી છે મોજ. ૨ એકાકુ^૭ સ્ત્રીનું તો બાળ, કાચું રહે કાયા નિર્માલ^૮; મળાવરોધ^૯ કદી ને થાય, તેનો સહેલો ધણો ઉપાય. ૩ એરંડીયું^{૧૦} શીતલ કહેવાય, જેથી ઉપદ્રવ^{૧૧} કાંઈ ન થાય; તોલા બે દુધમાંહે સમાય, એથી પેટની પીડા જાય. ૪ મોઢી-આવળ આપો ચાહમાંય, શીરો^{૧૨} તેનો ઉત્તમ^{૧૩} થાય; જૂકી હોમજ ચમચી^{૧૪} સાર, પોપીયું પાકું છે^{૧૫} લગાર. ૫ કેરી દ્રાક્ષને અંજીર સાર, એ છે રચતણા ઉપચાર; શરદ પવને કદિ ન જાય, મોજાં^{૧૬} પાયે પ્રીતે પહેરાય. ૬ ચીકટ^{૧૭} અન્ન ન પચે અપચ, ભાર^{૧૮} કરે બોલું ન અસત્ય; કેરી વસ્તુ તજવી જોય, ગર્ભણીને તે પથ ન કોષ. ૭ વળી મોજ ન ઉચક્યો જોય, એથી વ્યાધિ ગર્ભને હોય; મન વિષે સંતાપ ન હોય, આનંદ-વૃત્તિ^{૧૯} ઉત્તમ જોય. ૮ મનતો ઉદ્દેગી^{૨૦} ને હોય, ગર્ભને તો અસરે કાય; માટે મન સખે આનંદ, ગર્ભ ગળે હોયે મન મંદ. ૯ આકો એવું કરોના કાંઈ, રૂચિ તુલ્ય^{૨૧} કામો તમે બાધ;

જેજીવવાળી અને પ્રસુતા (સુવાવડી)ની માવજત.

હમેશાં દરત સા-
૫ જોઈએ.

ખોરાક કેવે
ચખવો ?
એકાકુ રહેવાથી શું
થાય.

કળજીઅત માટે
સામાન્ય ઉપાયો.

ચાહ સાથે સોના
મુખી (મોઢીઆવળ)
ના થી ના તોલો
ઉકાળીને સાકર દુધ
સાથે.

કેરી લીલી દ્રાક્ષ
અંજીર.

ભારે (નહી પચે
તેવું) અનાજ ન લેવું.

કેરી વસ્તુ ન લેવી
બોળે ન ઊચકવો

મન ખુશીમાં
રાખવું.

થાક લાગે એવું
કામ ન કરવું.

૧ ગર્ભવાળી; છોરવાળી. ૨ રમત-ગમત. ૩ ઝાડો. ૪ પીશાબ. ૫ કાંઈ વ્યાધિ, ઝાડો પીશાબ સાફ ન આવે તો કાંઈ સખળ સમજવો. હલકો સાદો ખોરાક લેવો. ૬ પેટમાં. ૭ નિરોગી આળસુ, સુસ્ત. ૮ કૌવત-ચેતન વગરનું ૯ કળજીઅત; બંધકુલ. ૧૦ એરંડીયું તેલ. દેસી એરંડીયું તેલ સાફ છે. પિલા-મતી એરંડીયું જરા સાફ વધારે છે. ૧૧ હરકત-હાની-પીડા. ૧૨ તેનો=મોઢી આવળનો શીરો=એક જાતનો લુવાબ. સ્વાદીષ્ટ છે. દયાખાનેથી મળી શકે. મોટા ખોર જેટલો એક વખતમાં લેવાય. ૧૩ હોમજનો જૂકો આશરે બેક દોકડા ભાર નાની ચમચી જેટલો એક રૂપિયાભાર. ૧૪ પાકું પોપૈયું જરા રચક છે. તેમજ ખીજાં જો લખ્યાં છે તેપણુ હલકો જુલાબ લાવે છે. ૧૫ ઠંડી હોય તો અવશ્ય પહેરવાં. ૧૭ પેટમાં બોજ. ૧૬ ચીકટાવાળું. ૧૮ ખુશમીજી. ૧૯ કલેશી, ચીન્તાતુર. ૨૦ મરજીમાફક.

એજવવાળી સ્થિતિની માંય, નહાતું ઉજ્જ્વલકથી^૧ થાય. ૧૦
 વસ્ત્રા-બૂષણ સ્વચ્છ પહેરાય, જેથી મન પ્રદુષિત^૨ થાય;
 ટાઢ તડકામાં ન જવાય, એથી વ્યાધિ થકીતો બચાય. ૧૧
 બૂખ ન વેઠવી^૩ કઠી શાણી, વેઠેથી શરીરને હાણી^૪;
 બય^૫ પ્રયાણ^૬ અતિ નવ જોય, ગર્ભણીને તે તજવાં હોય. ૧૨
 સપ્ત માસ વીતેથી કાય, કામકાજ તો હલકું જોય;
 હોંસે પહેરો પીતાંબરી^૭ સાજ, કાન્તિ વધશે કુલની લાજ. ૧૩
 વસ્ત્રાલંકાર^૮નો અતિ ભાર, એ માટે મહારો છે નકાર^૯;
 શ્વાસ રૂંધે કરે બહુ, કબાણુ, તેથી તન બને ઉખાણુ. ૧૪
 વળી માગી ત્રાગીને ન પહેરો, જેથી કાષ્ઠ કરે નહિ એહેરો^{૧૦};
 જેમ પ્રસવ સમય સંધાય, તેમ પુરતી^{૧૧} વધતી જાય. ૧૫
 મળ-બંધથી^{૧૨} પ્રસવ લંબાય, તેનો સહેલો કહું^{૧૩} ઉપાય;
 મૂત્ર-માર્ગ^{૧૪} ને ઉત્પત્તિસ્થાન^{૧૫}, રોગ એ તણો દંડ-પ્રમાણ. ૧૬
 એ છે વ્યભિચારી^{૧૬} ને દંડ, નવ ખોલે પણ દુઃખનો ખંડ;
 એ જો હોય સમજવા માંય, આપ વંશ નિરોગી થાય. ૧૭
 પ્રસુતાનું^{૧૭} ગૃહતો^{૧૮} ખાસ, જોઈએ સ્વચ્છ પ્રકાશિત^{૧૯} વાસ;
 નવ રાખો પહીતી કાંઈ, તેની બહારકે અંદર બાઈ. ૧૮
 તાજી સ્વચ્છ હવા વારંવાર, સુખદાતાછે અપરંપાર;
 વસ્ત્રશયનાસ્તરણ^{૨૦} શૈયા સાથ, જોઈએ સ્વચ્છ સોયાણીના હાથ^{૨૧}
 જુનાં^{૨૨} કપડાં નવ વપરાય, વિદ્યા સર્વે દૂર કરાય;
 એમાં નથી નવાઈની રીત, એ છે શાસ્ત્રાધાર ખચિત^{૨૩}. ૨૦

નહાવા નાટે ગરમ
 પાણી વાપરવું.

વસ્ત્ર એટલે કપડાં
 સ્વચ્છ રાખવાં ટાઢ
 કે તડકામાં ન જવું.

લાંબી મુસાફરી ન
 કરવી. સાત માસ
 પછી હલકું કામ
 એજવવાળી ઓરતને
 ખીક ન દેખાડવી
 તેનું મન આંચકાખા
 ય એવું ન કરવું થરે
 જ્યાંનો ધણો ખોજ થ
 વાધી શ્વાસ રૂંધાય છે
 બાલક અવતરવાના
 સમયમાં કબજાઅત
 હોયતો જન્મ થવા
 માં જરા હરકત કરે
 છે બાટે અગાઉથી
 હલકો જુલાબ લઈ
 રાખવો.

૧ ગરમ પાણી (ઉજ્જ્વલ=ગરમ; ઉદક=પાણી). ૨ ખીલવું. ૩ જુખ્યા ન રહેવું
 ઉપવાસ ન કરવો. ૪ ગેરશયદો-દુર્ગુણ. ૫ ખીક, મનને ધકકો. ૬ મુસાફરી
 ૭ કપડાં. ૮ વસ્ત્ર કપડાં; અલંકારઘરેણાં. ૯ ના. ૧૦ ટીકા. ૧૧ હોંશીયાર.
 ૧૨ કબજાઅતથી મળ એટલે જાડો રોકાવાથી. ૧૩ અગાઉ, રેચની દવા લખા-
 એલ છે. ૧૪ પીશાબનો રસ્તો. ૧૫ સ્ત્રી-પુરુષના ખાનગી માર્ગ. ૧૬ ખરાબ
 ચાલના માણસ. ૧૭ સુવાવડીનું. ૧૮ ઓરડો. ૧૯ અજવાળાવાળો. ૨૦ કપડાં
 અને ખીજાનું ગાદલાં ગોદલાં. ૨૧ દાઢ. ૨૨ તેના હાથને ધાનું કે ગરમ તેલ
 લગાડીને વાપરવા કહેવું. ૨૩ મેલાં અગાઉની સુવાવડના. ૨૪ તક્કો.

પોટલીએ શેકો અવસ્ય, પેટ-બંધને^{૨૫} દોષ ન લેશ;
 ગુહા ભાગ^{૨૬} કદી કરાય, ઉબ્બોદકથી^{૨૭} સ્વચ્છ તે થાય. ૨૧
 રહે તાંવ દુખાવો કાંઈ, રેચ એક આપે ધણી સહાય;
 પ્રસુતાને ખપે આરામ, ૫૬ માસ બેસે ઠરી ઠામ. ૨૨
 એથી કોવત વધતું જાય, ધણું પોષણ ખાળતું થાય,
 બવિષ્ય માટે છે સહઉપાય, જ્વેતે જલદી ચિતમાં થયાય. ૨૩
 નાળ-બંધનની^{૨૪} વિધિ જાણો, હાલની રિતિ તેમાં વખાણો;
 નાભિથી આંગલ ચાર જોઈ, શુદ્ધ દોરો બાંધોને કાંઈ. ૨૪
 એમાં હીરને હુંતો વખાણું, શુદ્ધ અન્યે^{૨૫} દોષ ન જાણું;
 આંગળ બે મૂકી બીજો બાંધવો, બે મધ્યે કાપજ^{૨૬} કરવો. ૨૫
 રૂને બાળી તેપર મૂકો; ધાવ રૂઝીને ચારો સૂકો;
 વળી લપેટા લૂગડે સાર, બીન નવ લાગે લગાર. ૨૬
 જન્મ થતાં ને બાલતો રહે, એથી ઉત્તમ ધ્વનિ^{૨૭} ન જડે;
 શ્વાસ-રૂંધને^{૨૮} રડીન શકે, જલદી ધાઓ બહારે^{૨૯} મન પકડે^{૩૦} ૨૭
 કરવું નાળ-છેદન તુર્ત, વીધિ આચરો ન જોયે મુર્ત;
 મુખ નાક કરો તમે શુદ્ધ, પીઠ^{૩૧} ચાખડો^{૩૨} રાખી બુદ્ધ. ૨૮
 સિન્ધન શીતલ જલતું જોય, મુખવિષે રહે બાલ કોય;
 જળ ઉબ્બવિષેજ ઝબોળો, તુર્ત શીતલ જલ જઈ રેસો. ૨૯
 કંઠથી^{૩૩} કદી વધતું ન બોળો, વારંવાર મારો ઝખકોળો;
 બૂન^{૩૪} જાલી રાખો અદ્ધર^{૩૫} તેથી ચાલશે શ્વાસ સદ્ધર. ૩૦
 વળી નીચાં વાળો કાણવાર, શ્વાસ ચાલે ન લાગે વાર;

પેટ બંધન
 (સિવાયક પછી)

હાસ સુધી આગમ
 (સાંસારીક અને શા-
 રિરીક) આરામ જ-
 રતો છે.

નાળ શીરીતે બાંધવું.
 ખાસરીતે જાણવું
 કે સોયાણીને ચેપી
 દદં ન હોવું જોઈક.
 ઉપરાંત તેના હાથ
 ગરમપાણી અને સા-
 બુથી નખ સહીત
 સાફ કરાવવા. અને
 ખાનગી ભાગને અડ
 કવા પહેલાં ધાતું કે
 ગરમ કરેલ તેલ સા-
 રી રીતે દરેક પાસ
 લગાડવું.

જન્મ થયા પછી
 બાલક ન રહે તો શું
 કરવું.
 તુરત નાળ છેદનકરવું.

વિશેષ ધ્યાન.

૨૫ જન્મપછી જણનાર સ્ત્રીના પેડુપર પાટો બંધાય છે તે. એ રિવાજ સારો છે એથી
 ગર્ભાશય જલદી સંક્રોચાય છે અને પેટના ભાગને આધાર મળે છે. ૨૬ ખાનગીભાગ.
 ૨૭ ગરમપાણીથી. સોયાણી નિરોગી જોઈએ તેના શરીરપર ચાંદાં ન જોઈએ.
 સાબુ પાણીથી તેના હાથ ધોવરાવવા.

૧ જન્મ પછી બચ્ચાનું નાળ શી રીતે બાંધવું. ૨ હીરા સિવાયની વસ્તુ
 જેમકે સુતર, સણ તેપણ ચાલી શકે. જે કે હીર ભિત્તમ છે. ૩ બાલકની ના-
 ભિથી ચાર અંગળ જોડેલા નાલનો ભાગ મુકી દોરો બાંધવો. પછી બીજાં બે
 આંગળ ભરી ત્રીંપણ એક દોરો બાંધવો. એમ બે દોરા બાંધવા. અને એ બે
 બંધની વચ્ચે કાપવું. કાતરથી કાપવું ઉત્તમ છે. હરી કે દાતરમથી કાપ છી-
 ન્દરો થવા સંભવ છે. ૪ અખાન. ૫ શ્વાસ ને અડચણ હોવાથી. ૬ મદદ,
 ૭ દીક કાયમ. રાખીમ. ૮ વાંસો. ૯ ૧૪ થાપડવું હાથથી ચાખડવું. ૧૦ જળ, નલ-
 ગોટાથી. વધારે ખાણીમાં ન બોળવું. ૧૦ એણેણીની ઉપરનો ભાગ જુળ. ૧૬ લટકવું.

એમ કરજો વારંવાર, પા કલાક સુધી પ્રચાર. ૩૧
 શ્વાસ જીવનનો સરદાર, તેનો મધ કરો ઉપચાર:
 છાતી ચીકુંરાઈ^{૧૮} તણું ધારો, એ તો શ્વાસ ચલાવે સારો. ૩૨
 એથી કદી રહે ન બાળ, આચરો ઉપાય તત્કાળ:
 નાક મુખ કરોને શુદ્ધ, નસકોરાં ઝાલી^{૧૯} કરો બંધ. ૩૩
 મુખ^{૨૦} ખોલી મોઢું^{૨૧} લગાવો, ડુકા^{૨૨} જો સથી દવા સફાવો,
 એથી બાલ રહે તત્કાળ, ઉપાય કરો રાખીને ખ્યાલ. ૩૪

સ્ત્રીના સામાન્ય રોગો.

દોહરા.

હુષ તણી વ્યાધિ દીસે, નારી^૧-વર્ગ, મોજર,
 ખેઠાડું^૨ ન રહે કદી, હર્ષ ન થાય લગાર. ૧.
 જીભાળને ઉત્તમ ગણો, હલકો સાદો સાર,
 ખાનપાન સાદાં કરો, ટિકાવિશે^૩ ઉપચાર. ૨.
 વ્યાધિ હિસ્ટીરીઆ^૪ તણી, આજ કાલ બહુ થાય,
 મન જેથી નબળું બને, તેથી ઉત્પન્ન થાય. ૩
 સોખત સારી આપશો, રમત ગમત ધરી ઉર^૫,
 મન શુભ વિષયો પેસતાં, વ્યાધિ મટે જરૂર. ૪
 હોય કુંવારી જો કદી, પરણે સત્વર સાર,
 મનોઝટિ^૬ સુધારવી, ઉત્તમ એ જીપચાર. ૫
 શરદ વસ્તુ ના આપવી, જીભાળ જીત્તમ એક,
 સાદા હલકા બોજને^૭, વ્યાધિ ન રહે છેક. ૬
 કામકાજ ધરવું કરે, એ મટવા આધાર,

હરત. બથવા બાખા
 સીલની બીમારી.
 એક બે માઇલ
 હાલવું ચાલવું.
 મહેનત કરવી.

હિસ્ટીરીઆ

નંબળા મનનું ૫
 રિજીમ છે.

મનને સારે વિ-
 પયે લઇ જવું (કથા
 વાર્તા અને કામકાજ-
 જથી)
 લગ્ન કરી આપવાં

૧૮ દબેલી રાઇ એક ચમચી તેને પાણીમાં મેળવી કાગળપર પાથરીને ચીકું
 કરવું. ૧૭ (નાકની બાજુઓ પકડીને દાબવી. ૧૧ બાલકનું. ૧૨ તમારું પોતાનું
 ૧૩ ડુક મારવી. ૧૫ જલદી. પાછલ માવજતના વિષયમાં ખુલાસો મળશે.

૧ સ્ત્રી. ૨ આગસુ-સુરત. હરસ એ ખેઠાડું સ્થિતિનું દરદ છે. ૩ પાછળ
 નોટમાં જીભાળી દવાનો કોઠો જીઓ. ૪ સ્ત્રી અને કોઇ કોઈ પુરૂષને થાય છે.
 તેમાં દરદી રૂએ છે. ખેંચાય છે ખેલાન થાય છે. અવયવ સુરત પડી જાય છે.
 ૫ મનનું મનનું વલણ મનની ધન્દિઓ; ૭ ખોરાકથી.

- આલસ્ય થઇ મેસે થકો, દરદ વધે નહિ વાર. ૭
- સ્વેદ^૬ થાએ ત્યાં સુધીજ, મેહેનતનું તે માપ^૬, ૮
- એ આચારણે ચાલતાં, મટશે દરદજ આપ. ૯
- નશ^૭ સકલ^{૧૦} વિકલપને, મેહેનત શક્તિ-તુલ્ય, ૯
- અમથી એ વ્યાધિ મટે, ઉપાય એહ અમુલ્ય. ૧૦
- વમન-હીચકો હોયજો, ગર્ભ-સમયની માંય, ૧૦
- આપેથીજ^{૧૧} શમી જશે, ન કરો કાંઇ ઉપાય. ૧૦
- જીલામ ઉત્તમ એક છે, એરડીયું^૧ તે વાર, ૧૧
- પેટ-દોષ દૂરજ થએ, મળશે સુખ આધાર. ૧૧
- અહાર રાખો નિમમમાં^૨, દાખી^૩ ન ખાવું કાંઇ, ૧૨
- દૂધ રાખ સેવન કરે, વ્યાધિ કાંઇ ન થાય. ૧૨
- દૂધ વિષે સોડા^૪ વળી, લેવું ઉત્તમ સાર, ૧૩
- સુધ રહે ભોજન પછી, સારો એ આચાર. ૧૩
- ચાહ દૂધ ભોજન વળી, લેવું પ્રમાત^૫ માંય, ૧૪
- પડી^૬ રહે ધડી એકથી, વમન^૭ તુરત અટકાય. ૧૪
- કનિષ્ઠ માટી ધૂળ જે, નચહે^૮ તેવું કાંઇ, ૧૫
- ચૂર્ણ-સુધા^૯ દૂધ સાથ દે, વમન શાન્તિ હોય. ૧૫
- ૨૬-અહાર ભિત્તમ ગણો, સાદાં સારાં છેક, ૧૬
- નારંગીને દ્રાક્ષ દો, અંજીર પોપૈયું એક. ૧૬
- ગર્ભણીને સોજો કદી, દીસે હાથ-પગમાંય, ૧૭
- અહાર હલકો આપવો, લેવો જીલામ સહાય. ૧૭

આલસ્ય ન એસવા
દેવું
પરસેવો થાય ત્યાં
સુધી મેહેનત કરવી.
ધરતું ચલણી કા
મકાજ કરવું વિચાર
ન કર્યો કરવા
મેહેનત કર્યાથી
દરદ મટેછે.
જેજીવવાળી રથી
તિમાં હીકમો ઉલ
ટી આપથીજ મટી
જશે.

જીલામ
ખોડું ખાવું
ટંક વગર ન ખાવું
દૂધ રાખ આપવાં
દૂધ અને સોડા
સવારે વહેલું ખા
ઇ લઇને તુરત સુધ
રહેવું
ધૂળ માટી ન ખાવી
દૂધ સાથે ચુનાવું
નિતરું પાણી

- ૮ પરસેવો. ૯ હદ-સીમા. ૧૦ દળવું, પીસવું, છાસ ફેરવવી મતલબ કે ધરતું ચલણી
કામ શક્તિપ્રમાણે શરીરને જરા મેહેનત પડે તેવું કામ આપવું. ૧૧ પોતાથીજ.
૧ એરડીયું તેલ. ૨ ટંક પ્રમાણે. ૩ રૂચિ ઉપરાંત. ૪ એક રતલ દૂધમાં એક
અમથી સોડા અથવા સાજીખાર નાંખવો. ૫ વહેલી સવારમાં પેરોઢીયામાં.
૬ સુધ રહે. ૭ ઊંઘડી. ૮ ખાવું નહી. ૯ ચુનાવું નીતરું પાણી. એક રતલ
પાણીમાં એક ચપટી ચૂનો (અઢી રૂપીયાભાર પાણીમાં એક ધણ ભારને હિસાબે)
નાંખવો. થોડીવાર રહેવા દઇ કીપરતું પાણી ગળી લેવું તેને ચૂર્ણસુધા કહે છે.
નીચે ચૂનો મેકો હોય તે ફાંકી દેવો. એક રતલ દૂધમાં એક મોટા અમથી પાણી
નાંખવું એ અગરુ ત્રણ મોટા અમથી સુધી નાખી શકાય

દર આઠ દૌન રેચે કરી, હાની કાંઈ ન આપ,
એરડીયું હીમજ બલાં, વ્યાધિ તો અટકાય. ૧૮
તાંજુ-આંચકી હોય જો, ગર્ભ સમયની માંય,
અદાર દૂધનો આપવો, જુલાબ આપે સહાય. ૧૯

ગર્ભપાતની અટકાયત વિષે.

દાહરા.

ગર્ભપાતનાં કારણો, ગણો જાણવા જોગ,
કદી બને તો જાણશો, ગર્ભાધાર પ્રયોગ.
ચાંદી^૧ ને નખલાઈ જો, દર્દથી ઉપજી હોય,
ક્ષય ને તાવ પીડા થકી, ગર્ભ ન સંધરે કોય.
ખીક અને અતિ થાક છે, ગર્ભપાત કરનાર,
ગર્ભાશય ઉધું પડે, અતિ બિચકતાં બાર^૨.
કારણ નિવારણ કરો, સાચવી રહો અમૂલ્ય,
ઉત્તમ ઉપાય એજ કે, ન કરો અપથ્ય^{૧૩} ભૂલ્ય.
ગર્ભપાતનું ચિન્હ તો, રક્ત આવ^{૧૪} કહેવાય,
અટકાયત તેની કરો, જો છે સરલ ઉપાય.
રાખો એ સ્ત્રી ધર વિષે, મન રહે શાન્ત જરૂર,
ગરમ વસ્તુ નહિ આપવી, કાંજી દૂધ જરૂર.
નહિ જાએ શરદી વિષે, રહે બિહાનામાંય,
હાની અટકે તે થકી, એ છે પ્રથમ ઉપાય.
અશીણ દો^{૧૫} ધહ^{૧૬} બારને, મળ-ખંધ^{૧૭} કરવો દર,
એરડીયું આપો જરી, એ છે પથ્ય જરૂર.
ગર્ભનું પતન^{૧૮} થયા પછી, કરવો એક ઉપાય,
પાછલ કાંઈ નવ રહે, બાકી ગર્ભ જરાય.

નારંગી મીઠાં ક્ષીણ,
વિગેરે ઊપરમાંથી હ
રકોષ ધલાજ કરવો
ખેજવવાળી સ્થીતિ
માં પગપર સોજો.

જુલાબ. તાણુ
હલકો ખોરાક દર;
આઠ રોજ જુલાબ
હલકો આપવો.

ગર્ભ પડી જવાનાં
કારણો

૧. ગર્ભપાતના કારણો
ચાંદીનું દરદ (સ્ત્રી
અગર તેના ધણીને)
નખખાઈ
ક્ષય જણું તાવ
અતિથાક
૩. ખીક મનને ધકકો
અતિ બોજો ઉચ-
કવાથી ગર્ભાશય ઉધું
પડે તેથી

૫. પેટનો ગોજો બહુ
નોટો થવાથી
૬. ધરમાં ખીજાને ર-
હેવું
૭. હલકો ખોરાક દેવો.
એક ધહબાર અ
૮. ફીણ તુરત આપવું
પાછળથી એરડીયા
૯. નો જુલાબ આપવો

૧ ઉપદેશ અથવા ટાંકીનું દર્દ. ૨ બોજો. ૧૩ ખોરાકમાં અરુચિ તેવું.

૧૪ ભૂલ; ગેરવ્યાજબી વર્તન. ૧૫ લોહીનું વહેવું અથવા પડવું. ૧૬ આપવું.
અવરાવવું પાણીમાં મેળીને અગર સુકું આપવું. ૧૭ એક ધહબાર વગર જેટલું
૧૮ કમજીવન. ૧૯ પડવું-નિકાલ.

- આપો કવીનીન વળી^૧, ખાડું ખોડું ન કાંધ,
 શરદ નયન છે બહુ ભુરો, ગર્ભપાતની માંહી,
 પેટ પોટલી શેકજો, હોય દર્દ કે બાર,
 વિશેષ વ્યાધિ હોયતો, પૂછો વૈદ્ય-વિચાર. ૧૧
 ગરમીથી^૨ ગળતા^૩ ઘણા, ગર્ભો વારવાર,
 કપાય તેનો જાણવો, મળવા ગર્ભાધાર. ૧૨
 દવા કરો ચાંદી^૪ તણી, પૂછી વિદ્ય-વિચાર,
 અર્ધ વર્સ^૫ ઉપચારથી, ભીતિ^૬ ન રહે લગાર ૧૩
 પૂરવે^૭ પણ પીવી ઘટે, દર્દ દવા ખચીત,
 ગર્ભ-અલણ માટે ગણો, એ વિધિ^૮ ઘણી ઉચિત. ૧૪

સુવાવડ દરમીઆન ખોરાક વિગેરે

ચોપાછને રાગે.

(આખાહરણને રામે પણ ગવાશે).

- ૩૨ એક વિચિત્ર અવસ્થ, પ્રસુતાને અન્ન અપથ્ય,
 નવ આપે દૂધ ધી કાંધ, રોડી સૂકી આપે નવાધ. ૧
 એથી દૂધ ઉત્પત્તિ^૨ હરાય,* અહો રીત વિચિત્ર જણાય;
 ખોરાક હમેશનો^૩ છે પથ્ય, ખાડું ખોડું ન આપો સત્ય. ૨
 દૂધ ધી ને ગોળ ખવાય, જેથી પૂછિ શરીરની થાય,
 દૂધમાં નહિ દોષ લગાર, તાજુ શુદ્ધ છે સુખદાતાર.* ૩

ધાવણ અને ધવરાવણું.

(ઉપરને રાગે).

- અન્ન સ્તન ક્રમે ધવરાવો, સ્તન પાકે જો હોય ભરાવો^૧;
 ધવરાવતાં મન કર ધીર, શાન્તિથી ધાવે જમ વીર. ૧
 મનોવ્રતિ કરે છે અસ્મર, દૂધ જીપર રાખો ન કસર;
 દૂધ આપો જો ગોચજાતણું, બહુ એકજ પ્રાણીતણું. ૨

ગર્ભપાત થયા પછી
 કવીનીન હમેશ પાંચ
 ધજીબાર જેટલું ચાર
 પાંચ દિવસ સુધી આ
 પવું.
 શેક પોટલીથી

ચાંદીના દરદથી ગર્ભ
 પડી જાય છે.

છ માસ સુધી ચાંદી
 ના દરદની દવા કરવી.
 ઘણીએ પણ પીવી
 જોઈએ.

સુવાવડમાં જેટલાક
 લોકો ફક્ત સુકા રોડ
 લો આપે છે એ ખોડું
 છે લલકા ખોરાકથી
 દુધ એણું પેદા થાય છે.

હમેશનો ખોરાક
 આપવો. શાંત ગોળ
 આપી શકાય.
 દુધ ઉત્તમ છે.

અન્ન ધાધએ ધવરાવવું
 એકજ ધાધએ ધવરા-
 વવાથી ખીજ ધાધમાં
 દુધનો ભરાવો થવાથી
 તે પાકે છે.

૫ કવીનીન હમેશ પાંચ ધજીબાર જેટલું, પાંચ દિવસ સુધી આપવું.
 ૬ ચાંદીનું દરદ^૭ પડી જતા. ૧૨ ચાંદી કે ગરમીના દરદની ૬ છ માસ સુધી
 ૮ ખીજ. ૧ ઘણીએ. ૨ રીત-કાયદો. ૩ યોગ્ય સુનાસમ. ૪ પેદા થવું તે. * એણી
 થાય છે. ૫ ચાલતો ચલણી રોડલી દાળ વિગેરે. ૧૦ વધારે પડતું દુધનું ભરાધ
 રહેવું તે. * ખીજો ખોરાક ન લઈ રહતો હોય તો દર એ કસાકે પીશેરને હિસાબે
 (૩. ૧૦ બાર) તાજું દુધ આપવા કરવું. દૂધ વળ કે ગાર જેર સુધી આપી શકાય.

હોય તેજે* નિરોગી ખચીત, તેને બદલવું નહિ ઉચિત,
 દૂધ તાજું છે સાઈ પથ્ય, બિકલેલું ન આપો અપથ્ય. ૩
 કદી ઉકાળો આપો ખચીત, સહેજ ગરમ છે ઉચિત,
 વર્ષ એકનું આગે બાલ, ગાયનું દૂધ પથ્ય^૧ તે કાળ^૨. ૪
 પછી મિશ્રણ^૩ જલનું ન જોય, દૂધ તાજું એ ઊમરે હોય,
 ધુઓ, સ્તન પાણીથી લગાર, એ છે શુદ્ધિતણો આધાર. ૫

દોહરા.

ધવરાવો નિયમ થકી, અંતર ધારી પ્યાર,
 બે ધરીથી^૧ વહેલું નહી, એ સારો આચાર. ૧
 અમુક વેળા આપજો, ધાવણ પચવા માટ,
 એ કે ત્રણ કલાક તો, જુઓ પચ્યાની વાટ. ૨
 ધાવણ સ્તનમાં નવ મજે, કરો તેનો ઉપાય,
 બાપી પાન એરડા^૩ તણું બાંધો કરવા સહાય. ૩
 રાખ^૪ દૂધ આપો વળી, સાદો સારો અહાર,^૫
 ઉત્તમ પોષણ^૬ ઉપરે, દૂધ તણો આધાર. ૪

બાલકની નિદ્રા-આરામનું સાધન

દોહરા.

ધાવણ બેઝનાંતરે, નિશ્ચે ઉઘે બાળ,
 પાચન ને પુષ્ટિ વધે, રાખે એવો ખ્યાલ.
 ઉઘે^૩ બાલક જે સમે, ન ઢાંકો^{૧૦} સુખ^૫ જરાય,
 હવા સંચરે સહેલથી, રોધ^{૧૧} ન કદી કરાય. ૧

મન શાન્ત, રાખજો
 ગાય અથવા બકરી
 નું દુધ આપવું તો તે
 ગાય અથવા બકરી
 સારી નિરોગી હોય
 તો બદલવી નહીં.
 તાજું દુધ ઊતમ છે

દર બે બે કલાક-
 થી વહેલું ધવરાવવું
 નહીં. જ્યારે જ્યારે
 રહે ત્યાં ધવરાવવા-
 નો આલ સારો નથી.

ધાવણ પચવાને થો
 ડો વખત દેવો ને
 ધએ.

ધવરાવ્યા પછી
 સુવા દેવું.
 ઉઘે ત્યારે તેનું
 મોઢું ન કાઢવું.

* ગાય કે બકરી. ૫ માફક. ૬ વખત (તે ઊમરે) ૪ આગળ કહેવામાં આવશે
 તે પ્રમાણે બાળક એક વર્ષનું થાય ત્યાંસુધી ગાયના દૂધને માતાના દૂધની^૧ બરા-
 બર કરવા સાઈ તેમાં નીચે પ્રમાણે પાણી મેળવવું. એક વર્ષ થયા પછી પાણી
 મેળવવાની જરૂર નથી. બણ માસની ઉમર સુધી જેટલું ગાયનું દુધ હોય તેટ-
 લુંજ એટલે સમભાગે પાણી ઉમેરવું. થોડી સાકર અને જરા મીઠું નાંખવું. ૬
 માસ સુધી $\frac{1}{2}$ પાણી; ૬ થી ૧૨ માસ $\frac{1}{4}$ પાણી. મતલબ કે જેમ ઉમર મોટી
 થાય તેમ પાણીનો ભાગ ઓછો કરવો.

૧ કલાક ૨ એરડાનું ઝાડ જંગલમાં ચાલુ છે ૭ ઘઉંની રાખ દુધ અંગર
 પાણી સાથે ૮ એરાક ૯ એરાક. ૩ નિદ્રામાં હોય સુએ. ૧૦. ૧૦. ૩૫૩ થી
 બંધ કરવું ૪ મોઢાનો બાગ. ૧૧ રોક પચાટકાયત.

ઘોડીયું બાલપણે મહું, પારણું અદકું^{૧૨} સાર,
બેળું^{૧૫} નવ સુવાડસો, ચાય દબાણ કે માર.
દબાણથી મૃત્યુ બને, અધોર^{૧૩} નિદ્રા માંય,
છટું ઘોડીયું-પારણું, ઉત્તમ બચપણ માંય.

૨

૩

બાલક માટે વેચાતા બનાવટી ખોરાક વિષે.

દોહરા.

બળરમા ધણી બાટલી બાલ માટ વેચાય,
દૂધ સમું નવ કોઇ તે, કદાપી મન ખેંચાય.
દો બનાવટી માલતો, પૂછો વૈદ્ય-વિચાર,
દૂધ સરસ શાસ્ત્રે કહ્યું પોષણનો^{૧૬} આધાર.

૧

૨

બચ્ચાનો ખોરાક અને સામાન્ય માવતજ.

(રાગ) ચૌપાઠનો રાહ.

(ઝોખાહરણને રાગે પણ ગવાશે).

બાળક માટે દુધ અહાર^૧, એ છે ઉત્તમ શાસ્ત્રાધાર^૨;
ઉત્તમ માનું દુધ ગણાય, ઉત્પતિ^૩ જેનાથી ચાય. ૧
વળી હોય નિરોગી તે બાઇ, નહિ દોષ તેના દુધમાંય;
હા ! સુધારે કર્યા ખુવાર, માતા નવ દે દૂધાધાર. ૨
એ છે કુધારો વૈદ્ય-વિચાર^૪, માતા નહિ પોષણ કરનાર;
બુઝો તમે બીજાં પ્રાણીજ, કાણુ આપેછે દુધ કે બીજ. ૩
માતા^૫ વ્યાધિવાળી હોય, બીજી સ્ત્રીનું ધાવણુ જોય;
ક્ષય^૬ ચાંદીવાળી^૭ જે હોય, તેનું દુધ અપચીજ^૮ હોય. ૪

પારણામા બાલકના
અવયવ ફરી શકેછે
માટે તે ઘોડીયાથી
સાંછે.
બેળુ ન સુવાડવું.

બળરમાં મળતા
બનાવટી ખોરાક ક-
રતાં તાણુ દૂધ વ-
ધારે સાંછે છે.
વિશેષ ખુલાસો
પાછળ માવજતના
વિષયમાં મલશે.

બાળકને દૂધથી વ-
ધારે સારો ખોરાકનથી
તેની માનું દૂધ સ-
વથી સાંછે છે.
માતા નિરોગી હોય
તો તેનું દુધ સાંછે છે.
જે માતાઓ પોતાનાં
છોકરાને ધવરાત્રી નથી
તે ખોટું કરેછે.
મા નબળી કે રો-
ગી હોય તો તેને
ન ધવરાવો.

૧૨ વધારે. ઘોડીયામાં બાલકના અવયવ ફરી શકતા નથી. માટે તેના કરતા
પારણું વધારે સાંછે છે. ૫ માની અગર કોઈની સાથે ખાટલા કે બીજાનામાં
૧૩ ઘાડી ધણી. ૬ પુછીનો ઉછરવાનો.

૧. ખોરાક. ૨ વૈદાના શિયમ પ્રમાણે. ૩ પેદા થવું, જન્મ થવો. ૪ દુધનો
આધાર. ૫ ડાકટરી મત પ્રમાણે. ૬ જીર્ણ જવર. ૭ વિપદેશ, ગરમી. ૮ ન પચેતેવું.

સ્તન પાકેલું ખેસેલું હોય, દુધ હલકું રોગી હોય;
એવી માતા ન સુખકર બાઇ, સોંપો નિરોગી ધાવળબાઇ. ૫
ધાવતણી કરજો વિચાર, ક્ષમ ને ચાંદીવાળી અસાર^{૧૪};
આઠ માસ કે વર્ષનો કાળ, ધાવણુ બાળ છોડે તત્કાળ. ૬
હેજો^{૧૫} ગાય અન્ન^{૧૬} આધાર, પાચક સહેલો છે આચાર^{૧૭};
ધાવ કેરું બાળ. અન્ન, સમ-વયનું^{૧૦} તો દુધ છે પથ્થ. ૭
ધાવ નિરોગી^{૧૭} યુવતી^{૧૮} સાર, અહાર સારો દુધ આધાર;
ધાવ નહોય તો બકરી સાર, ગાયનું દુધ પથ્થ અપાર. ૮
પાણી જે તુરત દોહવાય, ઉષ્ણતા^{૧૧} તેની પાચક થાય;
વસ્ત્રે ગાળીને દુધડાં પાઓ, દુઃખ બાલનાં તેથી જાઓ. ૯
સ્વચ્છતા તો પ્રભુને વહાલી, દુધ પાત્રમાં^{૧૨} રાખો સંભાળી;
ગાય દુધે માતાથી^{૧૩} બાર, ઉપાય તેનો કહું નિરધાર. ૧૦
સમ ભાગે ઉષ્ણોદક^{૧૨} ધરો^{૧૪}, જરા શર્કરા^{૧૩} મિશ્રિત કરો;
માતૃ તુલ્ય થાયે જો દુધ, જે કરો રાખી શુદ્ધ બુદ્ધ. ૧૧
બાટલી ઘોળે ધાધવાળી^૨ વારંવાર ધૂઓળ નિખાલી^૩
પાત્ર દુધતણું તો બાઇ, જોઇએ સ્વચ્છ એમાં શી નવાઈ. ૧૨
બાળક એથી નિરોગી થાય. પેટમાં વાયુ નાદ ન થાય;
ગળ-સોદીમાં^૮ દોષ ન ગણું, મધને તેમાં ઉત્તમ ભણું. ૧૩
પાણી સાકરનું પણુ પથ્થ, રેચક શ્યામક બોલું સત્ય;
રેચ ધાવણથી આપેજ થાય, આપો એરડીયું જે ન થાય ૧૪
પ્રથમ માસ સુધી તો બાઇ, જે જે ઘડીએ દુધ દોઆઈ;
પછી અંતર કાળનો કરો, અંતર એક કલાક વધારો. ૧૫
એથી થાય ન હાનિ કાંઈ. પેટ પીડા તો ટળશે ત્યાંહી;
દુધ માતા કેરું જે હોય, અન્ય વસ્તુ ન ખરે કોઈ. ૧૬
દાંત આન્યા પહેલાં ન દેવું, કાંઈ અનાજ સરખું જેવું;

ધાવ કેવી હોવી
જોઇએ.

આશરે એક વર્ષની
ઉમરે બાળક ધાવણુ
છોડે છે.

ધાવનું બાળક જે
અન્યથા ધવરાવવાનું
હોય તેનીજ ઉમરનું
જોઇએ.

તુરતનું દોહણું દુધ
ગરમ હોઇને વધારે
પાચક છે.

દુધનું વાસણુ સાફ
રાખવું.

ગાયના દુધને માન
દુધ બરોબર શીરીતે
કરવું.

ત્રણ માસ સુધીનું
બાળક હોય તેને માટે
જેટલું ગાયનું દુધ
તેટલુંજ તેમાં ગરમ
પાણી એટલે કે સરખે
હિરસે પાણી અને
થોડી સાકર તથા થોડું
નીમક એટલે મીઠું
નાંખવું. જેમ મોઢું

૯ ધવરાવવામાટે રાખેલી બાઈ. ૧૦ તેટલીજ ઉમરનું. ૧૧ ગરમી. ૧૨ વા-
સણુ. ૧૩ આ જગ્યાએ માનું દુધ સમજવું. કહેવાની અતલબ એવી છે કે
માના દુધ કરતાં ગાયનું દુધ વધારે બારે છે. માટે તેને પાણીથી મીશ્રીત કરીને
વાપરવું. જેટલું પાણી ઉમેરવું તે અગાઉ કહેલ છે. ૧૪ અગોચ્ય નાલાયક. ૧૫
બકરી. ૧૬ દેવ પાકવી. ૧૭ તનુદસ્ત. ૧૮ જુવાન ઉમરની. ૧૯ રિવાજ.

૨. રચરની ધાધવાળી. ૩. સ્વચ્છ.

ઓખો ખીચડી પણ ન જોય, જ્યાંસુધી ચાવણુ ન હોય ૧૭
 સ્નાન, રમત ગમત ને વાયુ, છે બાળકને જેવી છાંયું;
 એ ગણો આરોગ્ય આધાર, ખચીત ગણુજો તે સુખકાર. ૧૮
 વળી વસ્ત્ર શૈયા બાળકની, રાખો શુદ્ધ ને સારી બબકની;
 બાળ રોગનાં કારણ તમને, જુલુવા જોગ જે પૂજો અમને. ૧૯
 ઠંડો શરદ વાયુ નવ લાગે, એથી દર્દની બીતિ ભાગે;
 વસ્ત્ર ઓછાડ^{૨૦} સુકાં હોમ, તેથી દરદ ન આવે ક્રોધ. ૨૦
 માતા કેરું દુઃખ પ્રતાપી, તેથી અવરતું નાવો કદાપિ;
 દુધ માતાનું પુરતું નહોય, ગોઅજ પ્રમાણ શું^{૨૧} જોય. ૨૧
 બાળ કાન્તિ ઠહેછે ખચીત, દુધ માતા કેરું ઉચિત;
 વસ્ત્ર સ્વચ્છ લીલાં વારંવાર, નવ મેલજ લાગે લગાર. ૨૨
 પેટનો ભાગ ઉધાડો રહે, એ તો સૌ જણુ ખામી કહે;
 એથી લાગે શરદ પવન, પેટ બોલે વાયુનું જીવન. ૨૩
 ગરમ^{૨૪} પોશાક છે ગુણુકારી, ઉન રેશમ^{૨૫} દે સુખકારી;
 એથી થાય બાલિકનું શ્રેય, પાચન પુષ્ટી કરે જમ મેય. ૨૪
 મસ્તક ખુલ્લું ઉત્તમ સાર, પાંચે મોજાં લાગે લગાર;
 ટોપી હલકી હવા સરે માંય, મસ્તક ઠંડું તેથીજ થાય. ૨૫
 વસ્ત્ર દ્વારાએ ચેપ ફેલાય, અન્ય^{૨૬} જન સંગે દુખાય;
 માટે કહુંખું બીજી વાર, મેલું વસ્ત્ર ન રાખો લગાર. ૨૬
 બાંધ બાલકને છે સારી, આરોગ્ય-દર્શક પોષણુકારી;
 વળી રમત ગમત છે સારી, બલિહારી કુદરતની ભારી. ૨૭
 દસ્ત પીળો બાળપણે થાય, વાસ કરે નહિ જરાય
 એ તો જાણો આરોગ્ય આધાર, તેમ કરવા કરો ઉપચાર. ૨૮

થાય તેમ પાણીનો
 ભાગ ઓછો કરવો.
 દુધનું વાસણ અગર
 બાટલી સાફ રાખવાં
 રખરની ધાત્રને હમણાં
 ઉલટી કરીને ધોવી.
 તેનું વાંધ પુરાએલ
 નહોય એ પણ તપા-
 સવું.

માનું દૂધ માફક
 હોય તો બાલક તન્દુ-
 રસ્ત દેખાયછે.

બાલકના કપડાં તંગ
 ન રાખવાં જરા મો-
 ટાં ને લીલાં રાખવાં.

આંગણું એવું જો-
 ઇએ કે જેથી પેટનો
 ભાગ ઉધાડો ન રહે.
 (ઉધાડો=ખુલ્લો)

મસ્તક ખુલ્લું સાફ

ટોપી હલકી તોલ
 દાર નહીં,

૧૩ સાકર દુધની સાકર (દુધમાંથી જુદી પાડેલી સાકર મળે છે) તે
 ઉત્તમ છે ત્રણ માસનાં બચ્ચા માટે અરધ ભાગ ગાયનું દુધ અને અરધ ગરમ
 પાણી થોડી સાકર થોડું નીમક હમણે પાણી $\frac{1}{2}$ ભાસે પાણી $\frac{1}{2}$ એ મુજબ
 મીઠાણુ કરવું. ૪ વાસણ. ૫ સાક્ર. મેલ વગરનું.
 ૬૫૬, બીજાનું ગદર. † જળના પ્રમાણ મુજબ મીઠાણુ કરીને ગાયનું દુધ દેવું.

બાલ રોગ નિવારણ.

દોહરા.

બાલ રોગ કારણ વિષે, કહું છું એ ત્રણ બોલ:
બેળાં મનને મન ધીરથી, ઉત્તમ તેનો તોલ.
રહેલો ^{૧૫} કારણથી વળી, બાલક રોગી થાય;
પ્રાચીન એ સાધન ગણો, આરોગ્યનો ઉપાય.

૧

૨

બાળ રોગનાં કારણો.

(રાગ) આખા હરણનો.

શરદ પડે તો અનિદ વળી અહાર, + બાલપણે છે રોગ કરનાર,
વળી ^{૧૬} મન ન રાહ ન થાય, વસ્ત્ર શૈયા* સુકાં વખણાય. ૧.
મચ્છર ^{૧૭} ઉપદ્રવ કરે, રડતું બાળતું કાન ન ધરે;
હિંચકાનાં ^{૧૮} છોડે તત્કાળ, મચ્છરદાની ^{૧૯} માગે છે બાળ. ૨
બારે ^{૨૦} મન દેશદિ જે હોય, અશુદ્ધ વસ્તુ ન વાપરે કોય;
કાયાં ગતવતે કરે કૃમી ^{૨૧} સાર, વળી વ્યાધિ રહે અપાર ૩
કાણુ પદાર્થ સર્વે તો માંતો બાલપણે પચે તે શાનો;
ચાવણુ જે અર્થે ખપતું હોય, બાલપણે અપથ્ય કહે કોમ. ૪
તમ કરનાં વધારે વસે, ઘર માંડી બાલક એમ દીસે;
અસર કરે હવા ધર તણી, બાલપણા વિષે તે બમણી. ૫

સ્નાન વિધિ.

દોહરો.

સ્નાન-વિધિ વાંચું હવે, ઉત્તમ જે લેખાય;
કુંડી ^{૨૨} અથવા પીપમાં, ^{૨૩} ગળા ^{૨૪} સુધી બોળાય.

૧

નહવા કારણથી
બાલક માંડું થાયછે.
પાચન સંબાલતું
મુખ્ય જરૂરતું છે.

બાલક માંડું થવા-
નાં કારણો.

શરદ ઠંડો પવન
વધારે પડતો ખોરાક
બીનાં કપડાં બીજાનું
મચ્છર અને માખી
ની પીડા.

નહી પચે તેવા ખો-
રાક.

કાયા અગર ગળેલા
સડેલાં ફળ.

શી રીતે નવરાવવું;
કુંડી અગર પીપમાં
ગરમ પાણીમાં એ-
સાડવું.

૧૫ નહવા કારણથી જેમકે ભોં ઉપર બેસાડવાથી; અંશ ઉઘાડું રાખવાથી;
પવન લાગવાથી; ધાવણમાં ખામી હોવાથી.

‡ ઠંડો. † વધારે પડતો. + ખોરાક. x બીના કપડાં. * પથ્થરી, બીજાનું.
૧ હોડાળો. ૨ ખાટની અંદર મચ્છર ન આવી શકે માટે બાળ જેવું કપડું
ખંધાય છે તે. ૩ ખોજદાર. ૪ ગળા ગળેલાં. ૫ જીવડા. ૬ વધારે. ૭ શી રીતે
નવરાવવું તેનો કાયદો. ૮ ત્રાંચા પીતળનું વાસણ. ૯ લાકડા કે જસતનું પીપ.
૧૦ ગરદન.

રમે ભમે જળ^{૧૨} અંદરે, જળમાં જેમ તરંગ;^{૧૩}
 નાચે બુદ્ધે પ્રેમથી, નહાતું આધે રંગ^{૧૪},
 પાંચ થકી પંદર સુધી, મિનિટ તણો હિસાબ;
 ઉતું પાણી વાપરો, આંગળી-સહન,^{૧૫} હિસાબ.
 મરતક^{૧૬} પર^{૧૭} ઠંડુ^{૧૮} વળી પામે^{૧૯} ઉષ્ણ^{૨૦} હોય;
 એ વિધિ ઉત્તમ જાણજ્ઞે, ક્ષેમજ ઇચ્છો કોય.
 બાહુ ગરમ પાણીતણી, ઉત્તમ તાવ મોઝાર;
 હાની ન કરે કાંઈપણ, સહેલો છે ઉપચાર.
 જળઈ વિષે લૂણ^{૨૧} ધરી, નવરાવોને બાળ,
 સમુદ્રે જલની તુલ્ય^{૨૨} છે, સ્નાન^{૨૩} તણો ઉપચાર.
 ત્વચા-રોગ^{૨૪} હરતુવળાં^{૨૫}, કાયા^{૨૬} કરતું શુદ્ધ,
 સોંધો એ ઉપચાર છે, કરો રાખીને બુદ્ધ.
 પાણી સાજીખારનું^{૨૭}, સ્નાન વિષે વખણાય,
 ત્વચાતણા રોગો હરે, હાનિ ન કાંઈ થાય.
 આયોડીનના અર્કની^{૨૮}, ચમચી એક જળમાંય,
 નવરાવોને બાહુને, ચામડી રોગ હરાય.
 જળ વિષે હીરાકસી, બલદાતા છે સાર,
 નવરાવોને બાહુને, એ સોંધો જીવચાર.
 સ્નાન પછી બાલક વળી, લૂછો ધારી ખ્યાર,
 સૂકે વસ્ત્ર લૂછતાં, મેલ ન રહે લગાર.
 મચ્છરદાની ને વળી, શયન^{૨૯} સમે^{૩૦} જો હોય,
 લેપ^{૩૧} તેલનો, બાળને, ભક્તિ^{૩૨} ન રહે કોય.

ચેપી દરદો વિષે.

દોહરા.

બાલ-રોગ કારણ વિષે, ચેપ^{૩૩} ગણાય પ્રમુખ,

પાણીમાં કુદવાદેનું.
 પાણીમાં પતર મા-
 નીટથી વધારે વખત
 નહી રાખવું.
 માથાપર ઠંડુ પા-
 ણી છાંટવું.

તાવમાં ગરમ પા-
 ણીની બાહુ.
 પાંચ રતલ પાણી
 માં એક મોટો ચ-
 મચો મીઠું અથવા
 નિમક નાખી તેથી
 નવરાવવું એ દરીયા-
 ચાના પાણીથી નવ-
 રાવવા બરોબર છે.
 તેથી ચામડીનાં દ-
 રદો મટે છે.
 પાંચ રતલ પાણીમાં
 પાંચ ઘર્જોબાર હીરા
 કસી
 આંગ સારી રીતે
 લુછવું.
 મચ્છરદાની આપ-
 વી સુતી વખતે તે-
 લનો માલસ કરવો.

ચેપી દરદો કયા છે.

૧૧ મોજો. ૧૨ પાણી. ૧૩ મળ. ૧૪ આંગળી સેવાતું, કોકરવરણું, કો-
 કીલું. ૧૫ શીશ-માથું. ૧૬ ટાકું-શીતળ. ૧૭ ઉપર. ૧૮ પગપર. ૧૯ ગરમ.

• ૧ પાણી. ૧ નીમક, મીઠું. ૨ દરીયાનું પાણી. ૩ બરોબર. ૪ નહાવું.
 • ૫ ચામડીના દરદો. ૬ મટાડવું. ૭ શરીર. ૮ સોડા ગાંધીને ત્યાંથી મળી રાકે.
 તેને સાજાનાં બુલ પંચ કહેવાય છે. ૯ ટીન્કચર આયોડીન અંગ્રેજી દવા વેચ-
 નારને ત્યાંથી. ૧૦ સુતું. ૧૧ વખતે. ૧૨ માલસ. ૧૩ બીક. ૧૪ સપા.

નામ ચેપી દરદોતણાં, જણો છંછા સુખ. ૧
 સ્વચ્છ-રોગ સર્વે વળી, ખાંસી વિવિધ^{૧૫} પ્રકાર^{૧૫}, ૨
 તાવ ચેરીયાં^{૧૬} શ્લેષ્મનો^{૧૭}, ચેપી છે આકાર^{૧૮}.
 શીળા અછમડા ચેરીને, ગડ^{૧૯} ગુમડાં અનેક^{૨૦}, ૩
 ચેપી એ દરદો ગણો, રક્ષણ^૧ કર ધર ટેક.
 ખાંસી કુકડીયાં કોઇ કહે, મોટી ઉધરસ કોય, ૪
 ચેપી છે એ વ્યાંધિનો, સંગે^૨ વધતી હોય.
 પાછ પડે વિદ્ય^૩ હવા, સાધન ચેપી ગણાય, ૫
 વસ્ત્ર ખીછાનાંને વિશે, ચેપની બીતિ થાય.
 મળ મુતર વમનાદિ^૪ જે, ધરે ભૂમિકા^૫ કોઇ, ૬
 ચેપ ધણો તેમાં વસે, શુદ્ધ કરે ના કોઇ.
 ચેપ રક્ષવા કારણે, સુણુને બે ત્રણ બોલ, ૭
 જે સમજે અને ધીરથી, ઉત્તમ તેનો તોલ.
 તાજી હવા શુદ્ધ વસ્ત્રને, ખાન પાન^૬ જે શુદ્ધ, ૮
 પોય તેમનો સંગતો, ચેપનું મોડું બંધ.

ચેપનાશક સામાન્ય સાધનો

વિષે.

(ધનાશ્રીને રાગે.)

સૂર્ય-તાપ^૭ ઉષ્ણોદક^૮ જણો, સાધન ચેપના નાશનું ગણો,
 વસ્ત્ર^૯ ઉકાળો જળવિષે, આપો તાપ^{૧૦} સૂર્ય તણો. સપ્તિન.
 ચુનેથી^{૧૧} ભૂમિ ધૂઓ, પ્રયોગ^{૧૨} સગડી ધૂપ તણો,
 બંધ હવાતો બહુ ખુરીછે, શુદ્ધ હવાએ ગૂણુ ધણો. સાધન.
 ખારી ખારણાં ખુલાં રાખો, છે ઉપાય હવા તણો સાધન.

ચામડીનાં દુરુદ ખ-
 સ, ખરજી, ચાંદા,
 મોટી ઉધરસ શીળી
 એરી, અછમડા,
 શ્લેષ્મ, ગાલપચો-
 ણીયાં ગુમડાં
 ચેપ ફેલાવનારા સા
 ધનો કયા છે.
 પડ, ઝાડો, બલમ-
 મ, કદ, અને ખ-
 રાખ કપડાં તથા ખ-
 રાખ હવા.
 જે જમીન ઊપર
 દરદીનો ઉલટી ઝાડો
 કે કદ વારંવાર પડ-
 તો હોય અને તે
 કોઇ સાફ ન કરે
 તો તે જમીનમાં પણ
 ચેપ રહે છે માટે તુ
 રત તે જમીન ચુને-
 થી સાફ કરવી.

ચેપ મટાડવા માટે
 ખરચ ન થાય એ-
 વાં સાધનો.
 ૧ ઉકળતું પાણી.
 (કપડાં માટે).

૧૫ જુદી જુદી જાતની. ૧૬ ગાલપચોળીયાં. ૧૭ સલેખમ. ૧૮ જાત. ૧૯ મોડું
 ગુમડું. ૨૦ જાત, જાતનાં.

૧ અચાવ. ૨ સંસર્ગથી. ૩ ઝાડો પીચાખ હાથ બલગમ વિગેરે. ૪ ઉલટી
 વિગેરે ૫ જમીન. ૬ ખોરાક. ૭ સુરજનો તડકો ૮ ગરમ પાણી (ઉકળતું)
 ૯ કપડાં. ૧૦ તડકો. ૧૧ કળીચૂનો. ૧૨ અજગાએશ.

દાંત આવવા વિષે.

દોહરા.

જૂઠો માસ વિલા પછી, દાંત કરેજ પ્રવેશ^૧,
અઢી વર્ષ માંહે સહુ, આવી રહે વિશેષ. ૧
પ્રથમ નીચલા^૨ મધ્યમાં, કાપનાર દેખાય,
કુલ વીરા દાદો સહિત, દૂધીયા કહેવાય. ૨
સમય બાળને એ વળી, દુખદતાજ ગણાય,
સારા ઉછરતા વિષે, અધરૂં^૩ નહિ જણાય. ૩
દાંત-સમયમાં^૪ તો વળી, દૂધ માતનું^૫ જોય,
ગો^૬ બકરીનું^૭ પણ સદે^૮, અવર^૯ ન રૂએ કાપ. ૪
શરદ પવન ઉઘાડું^{૧૦} તો, અંગ^{૧૧} નહીજ રખાય,
દાંત સમયને તો વિષે, ઉત્તમ એ ઉપાય. ૫
પાચન નહી નબળું રહે, તે પર રાખો ધ્યાન,
ઉપર લખ્યું ચિત્તે લહો, અન્ય^{૧૨} ન તેહ સમાન^{૧૩}. ૬
પેઢાં^{૧૪} લાલ^{૧૫} દીસે કદી, ઘસો^{૧૬} આંગળી^{૧૭} સાર,
તો પીડા ઓછી થશે, સાદો એ ઉપચાર. ૭
ચપટી ટંકણુખારની^{૧૮}, ગુલાબ-શરબત^{૧૯} માંડી,
મેળી ચોળો^{૨૦} તે પરે, વ્યાધિ^{૨૧} ન રહે કાંઈ, ૮
અથવા રસ લીંબુતણો, ચોળો કદિ લગાર,
દરદ તો ઓછું થશે, મળશે સુખ આધાર. ૯
લણુની^{૨૨} ચપટી કર^{૨૩} ગ્રહી^{૨૪}, મેળો મધની માંય,
ચોળો પેઢાં ઉપરે, એ છે શ્રમન^{૨૫} જાપાય. ૧૦

જૂ માસની ઉમર
અઢી દાંત દેખાય
છે.

પહેલાં નીચલા જ
ડાખામાં વચમાં કા-
પનાર દાંત કહેવાય
છે તે દેખાય છે.

દાંત આવતા હોય
તે વખતે માનું દૂધ
ઉત્તમ છે.

ગાય અથવા બક-
રીનું ચાલી શકે.
દાંતના વખતની
માવજત.

શરદ પવન ન લા-
ગવા દેવો.
શરીર ખુસ્તું ન
ન રાખવું.

પેઢાપર સોજેલાગે
તેથી પીડા થાયતો
શું કરવું.

લીંબુ બનેતો મીઠું
લીંબુ અગર ખાડું
લીંબુ તેના રસમાં
સાકર મેળવીને.

૧. દેખાવું-આગમન. ૨ નીચલા જડાખામાં વચગાળે. ૩ મુસ્કેલ. ૪ દાંત આવતા હોય તે વખતે. ૫ માનું. ૬ ગાય. ૭ માફક આવે. ૮ બીજું કાંઈ. ૯ શરીર. ૧૦ બીજું. ૧૧ ખરોખર. ૧૨ દાંતના પેઢાં. ૧૩ સુજેલાં. ૧૪ ચોળવું. ૧૫ તમારા હાથની આંગળી. ૧૬ ટંકણુખાર. ૧૭ ગુલાબનો શરબત અગર મધ અગર ગલીસેરીન. ૧૮ પેઢા ઉપર ચોળવું. ૧૯ પીડા. ૨૦ મીઠું. ૨૧ હાથ. ૨૨ લણ. ૨૩ શાન્તિ.

બાલકની સામાન્ય વ્યાધિઓ

(હેડકી-ઉલટી.)

ચોપાઘને રાગે.

હેડકીથી બાળ દુખાય, રેચ એકની લેવી સહાય;
વળી દાંત સમયની માંચ, વમન^{૨૪} વારંવારે થાય. ૧
ધવરાવો નિયમ થકીજ, એથી સાદો ઊપાય નથીજ;
સેકો પેટ હાથેથી લગાર, એથી મલશે સુખ આધાર. ૨
પાણી સોડાનું^{૨૫} છે પચ્ય, ચમચી માપે આપો સધર^{૨૬};
કુલ છ ચમચી દેવાય, એથી વ્યાધિ તુરત અટકાય. ૩
એકાદ ટંક રાખો લગાર, રક્ત ઉના પાણીનો અહાર;
પેટ એથી ધોવાય ખચીત, સેહેલો એ ઉપાય ઉચિત. ૪
વળી પાણી ચૂનાનું^{૨૭} અપાય, માપ ચમચી એક રખાય;
કુલ છ ચમચી દેવાય, જેથી દર્દ તુરત સમાય. ૫
દૂધ રાખો શુદ્ધ ખચીત, ઉપાય છે ધણો ઉચિત;
પેટે નખીયું^{૨૮} લાગે લગાર, ચીકું રાઇનું^{૨૯} છે સુખકાર. ૬

ઉલટી તથા હેડકી
આવતી ન જાતે તો
જીલાખ આપવો.

નિયમસર ધવરાવવું
(દર બે કે ત્રણ કલાકે)
હાથને સેહેજ અં
ગારાપર ગરમ કરી
તેથી બાલકનું પેટ
સેકવું.

સોડાનું પાણી આ
પવું. દર કલાકે.

અજીરુંમાં કહેલ
સુવાનું પાણી આપવું.
સોડાના પાણીની
કુલ છ બેબે કલાકે
ચમચી આપવી.

બે ત્રણ ચમચી વ
ધારે દેવાય તો હર
કત નથી.

૨૪ ઉલટી. ૨૫ એક સાર બાટલીમાં પાંચ તોલા પાણી ભરી તેમાં પાંચ
ધજી ભાર સોડા અથવા સાજીખાર નાંખવો. તેમાંથી એક એક ચમચી દર કલાકે
આપ્યા કરવી. ૨૬ જલદી.

૧. અઢી રૂપીયાભાર પીવાના પાણીમાં આશરે એક ધજી ભાર ચૂનો નાખી
જરાવાર રાખી ઉપરનું પાણી જાડે કપડેથી ગાળી લેવું. એ પ્રમાણ મુજબ જેટલું
જોઈએ તેટલું પાણી તૈયાર કરવું. તે પાણીને લાઇમવોટર કહે છે તે આપવાનું
માપ એક નાની ચમચી કે છીપની રાખવું. તે ઝેરી નથી. આખા દિવસમાં
૬ કે ૮ ચમચી સુધી આપવું. ૨ નખીયું તેલ. જેને ટરબેન્ટાઇનનું તેલ કહેછે
તે ગાંધીને ત્યાંથી મળી શકે. ૩ પીસેલી રાઈ એક પાટીયાપર રાઇનો જુકો એક
ચમચી મુકી તેમાં થોડું પાણી નાંખવું. છરીથી તેને મેળવી એક રસ કરવું
પછી તેને એક કાગળપર પાંચરીને ચીકું લગાડવું. રાઇનું ચીકું લાંબો વખત
રાખવાથી ફાલ્સા ઊપડે છે માટે અખોલ બાળકને માટે ફક્ત એક કે બે મીની-
ટથી વધારે વખત તે ન રાખવું પછી જે બાર્ગન તે લગાડેલું હોય તે તુરત
ધોઈ નાખી તેપર ચીકું તેલ આપવું.

ઝાડો, હાથધોણું.

દોહરા.

દાંત સમયમાં જો કદી, અતિસાર* દેખાય,
ઉપાય તેનો જાણશે, હદ જોયી અટકાય.
પ્રથમ રેચ આપો જરા, વિષ્ટી કરવા દૂર,
ધવરાવો નિયમચક્રી, ઉત્તમ રીત જરૂર.
ઉનનું વસ્ત્ર લગાવવું, પટટારૂપ લગાર,
પેટ ઉપર બાંધે થકી, બાંધિ મટે નવાર.
ચૂર્ણ સુધાથી^૧ પણ મટે, ચમચી દેવી એક,
કુલ છ ચમચી મેલે, દિવસ સત મળી છેક.
અરીણુ-રહીત કેશરતણું, ચૂર્ણ બહુ વખણાય,
ત્રણ ટંક દીધું ધટે, અપટ્ટી માપ રખાય.
ચૂર્ણ સુધા આપો વળી, મેળવી દૂધની માંય,
એક ભાગ તેનો લધ, બમણું દૂધ સમાય.
ઉપાય જે ઉપર કહ્યા, જાણો વિવિધ પ્રકાર,
સર્વે કરવા નવ ધટે, સાચો સાચ લગાર.
બાળા-જોળી ને વળી, સુવા અરીણી હોય,
અરીણુના ઔષધ વિષે, વૈદ્ય-વિચારજી જ્ઞેય.
ઝરદ પવનથી સાચવો, ન જાયે ધરની બહાર,
બહાર દુધનો આપતાં, બાંધિ મટે ન વાર.

તાંણુ અથવા આંચકી.

દોહરા.

તાંણુ આંચકી માટ તો, ઉજ્જોદકથી સ્નાન,
ઝેરડીયું પથ્થજી ધણું, ઉપચાર^૨ વિષે પ્રધાન.
ઝરદ આંચકીનું ગણી, અઝાનીઓ^૪ સદાય,
કામણુ^૫ જાડુ^૬ ખતનું, દોરાતણો^૭ ઉપાય.

ઝાડો.

પેટમાં ખાર હોય
તે કાઢવા સાર પ્ર-
થમ એકાદ હલકો
જીલાબ આપવાથી
ઝાડો મટી જશે.

નીચમસરધવરાવવું
ફલાલીનનો પટ્ટો
પેટપર બાંધી રાખવો
• ચુનાનું પાણી આ-
પવું. શી રીતે બ-
નાવવું તે ૧૮ મેષા-
ને નોટમાં લખેલું છે.
આક અને કેશરનું
ચૂર્ણ ફવાખાનેથી લેવું
એકલું દૂધ ન આ-
પતાં ગાયના દૂધ
સાથે ચુનાનું પાણી
સમ ભાગે મેળવી
આપ્યા કરવું.

અરીણુની ફવાથી
ઝાડો રોકાય છે પણ
તે ઝાકટરની સલાહ
લઇને વાપરવું.
ઝરદ પવન ન લા-
ગવા દેવો.

ગરમ પાણીમાં ક-
મર સુધી એસાડવું
(૧૦ થી ૧૫ મીનીટ
રાખવું).

જીલાબ તુરત દેવો.
તાંણુ કે આંચકી
જાડુનું કામ નથી.

* ઝાડો. ૧ ચુનાનું પાણી. ૨ ઉપાય. ૩ મુખ્ય. ૪ અણુપ્રમણુ બહેમી.

લોક. ૫-જૂત-જાડુ. ૬ મંત્રનો દોરો.

તાવ કૃમી^૭ વેદન^૮ ચક્રી, કદથા^૯ વ્યાધિ^{૧૦} હોય.
 ઊપાય તેનો આચરો, નહી તે જાડુ કોય. ૩
 કમર સુધી બેસાડવું, ઉજ્જોદકની^{૧૧} માંય,
 મુખપર^{૧૨} ઠંડું છાંટવું, પાણી કરવા સહાય. ૪
 બંધ હવા છે બહુ જુરી, મેદની^{૧૩} નહો અવસ્ય,
 માણસતણા ભરાવથી, વાયુ^{૧૪} બગડે સત્ય. ૫
 પવન વીંજણથી^{૧૫} ધટે, હવા શુદ્ધ આધાર,
 મેલાવડો દૂરજ રહે, સગા મિત્ર લગાર. ૬
 પેટે સોજે હોય તો, પ્રથમ કલા ઉપચાર,
 વ્યાધિ કદી મટે નહી, પૂછો વૈદ્ય-વિચાર. ૭
 અન્નમાની^{૧૬} ભૂકી કદી, વાટી પાણીમાંય,
 ગાળી વસ્ત્રે આપવી પછી, ચમચી કરવા સહાય. ૮
 મેળી ભૂકી હોંગની^{૧૭} ઉજ્જોદકની માંય,
 ચમચી પીવા આપતાં, દર્દ તુરત અટકાય. ૯
 કૃમી-દોષ^૧ મટાડવા, કરવો યોગ્ય ઉપાય,
 એથી આંચકી નીપજે, કૃમીધર ઔષધ^૨ સહાય. ૧૦
 સેન્ટોનીન^૩ પીતપાપડો^૪, કાળીજીરી^૫ કોય,

તાંજુનાં કારણો.
 તાવ, કૃમી, વેદના
 કદ, કબજાત, પે
 ઢાંપર સોજે.
 મોઢાપર ઠંડુ પાણી
 છાંટવું.
 ખીમારની પાસે મા
 જુસનો ઘેરો ન થવા
 દેવો.
 વીંજણથી પવન
 કરવો.

દાંતના.

પેઢાપર સોજ માટે
 અગાઉ ઇલાજ કલા
 છે તેથી ન મટે તો
 ડાક્ટરનીસલાહ લેવી
 હોંગનું પાણી ચમ-
 ચી માપે કલાકને
 આંતરે આપવું.

૭ જીવડા. ૮ વેદના જેમકે કાંન કે દાંતની. ૯ છાતીનો શ્લેષ્મ. ૧૦ તાણું
 દરદ. ૧૧ ગરમ પાણી. ૧૨ મોઢાપર. ૧૩ ભરાવો. માણસો એકઠા થાય તે.
 ૧૪ હવા. ૧૫ પંખો. ૧૬ અન્નમા ચમચી અરધી તથા કાળીજીરી ૧૦ ધજ-
 બાર ખાંડી તેને છ તોલા પાણીમાં ઉકાળી, આશરે પાંચ તોલા જેટલું પાણી
 રહેથી ઉતારી કપડેથી ગળીને એક આટલીમાં એ પાણી રાખવું તેમાંથી અરધી
 અરધી કલાકે એક ચમચી બાળકને પાવું. ૧૭ આશરે પાંચ ધજબાર હોંગ. અ-
 થવા વધારણીને પાંચ તોલા ઉકળતા પાણીમાં નાંખી આંગળીથી ચોળી કપડેથી
 એ પાણીને ગળીને ચમચી માપે કલાક કલાકે આપવું. અન્નમા અને હોંગનું
 પાણી વારા ફરતે કલાક કલાકે આપી શકાય. તે સાથે એકાદ જીલાબ એરડીયા
 તેલનો ચમચી એક તુરત આપી દેવો.

૧ જીવડાની વ્યાધિથી તાંજુ થાય છે માટે તે નીકળવાનો જલાજ કરવો.
 ૨ જીવડા મારે તેથી દવા. ૩ દવા. ૪ અંગ્રેજી દવા જીવડા માટે અકસીર છે.
 ૧ થી ૩ ધજબાર. ૫ પીતપાપડાના એ પાપડા જીવડા તેની જાલ કાઢી નાંખી
 ગરમ પાણીથી વાટીને પીવા દેવો. ૬ પાંચ ટ્રેન નાનાં બચ્ચાં માટે કાળીજીરી
 (ગાંધીની દુકાનેથી) મોટી ઉમરે ૧૦ થી ૩૦ ધજબાર ૧ ટ્રેન એટલે એક ધજબાર.

આપો પીવા ખાળને, સત્વર^૭ શાન્તિ હોય. ૧૧
 વચન કરાવેથી મટે, દર્દ તાંણુનું સત્ય,
 ઉખોદક રાધતાણું, કદ દોષ વિશે અવસ્ય. ૧૨
 કપુરનું^૮ પાણી કરી, આપો પીવા કોય,
 ચમચી માપે આપતાં, દર્દ અટકશે સોય. ૧૩
 કાનની વ્યાધિ થકી, તાંણું કદાપી થાય,
 કર્ણ શેકશો વસ્ત્રથી, દર્દ તુરત અટકાય. ૧૪
 ચીતુ^૯ નવ સુવાડશો, રહે બાળુ પરસાર,
 મસ્તકે ભીના વસ્ત્રથી, વ્યાધિ મટે ન વાર. ૧૫

કાન નાક વીંધવા વિશે.

દોહરા.

કાન નાક વિંધણુતણો જુલમી ચાલ ગણાય,
 રહી એવી દેશની, શાય^{૧૦} ન કરો જરાય. ૧
 સાચુ પાણીથી ધુઓ, કાન નાક બહુ શુદ્ધ,
 સોધ તપાવો^{૧૧} આગપર, રાખીને શુદ્ધ બુદ્ધ. ૨
 ઠંડી થએ વિંધણુ કરો, જલદી જમ કરાય,
 તો પીડા ઓછી થશે, લાંબું સહન ન થાય. ૩
 ધાનું^{૧૨} તેલ ઉપર મુકો, ન રાખો પવનની માંય,
 સેરવો દોરો તેલથી, પાક વરમ નવ થાય. ૪

જીવડાં માટે.
 સેન્ટોનીન એકથી
 બે ઘઉંબાર અથવા
 કાળીજીરી પચી ૩૦
 ઘઉં બાર સેન્ટોનીન
 મોઢામાં નાંખવું.
 કાળીજીરી ખાધ ન
 શકે તો તેને પાણી
 માં વાટીને આપવી
 પાછલથી જુલાબ
 દેવો. કાનને પીચકા
 રીથી ધોવોઅને શેક
 કરવો.

કાન નાક શીરીતે
 વીંધવું.

વીંધવાના બાગને
 ગરમ પાણી અને
 કારબોલીક સાબુથી
 અથવા તે ન મળે
 તો ગમે તે સાબુથી
 ઘાંધ સાફ કરવો.
 સોધને અંગારાપર
 તપાવવી એટલે તેના
 પરમેલ અથવાચક્રમ
 જન્તુ હશે તે તમામ
 દૂર થશે તુરત વીંધી
 લેવો ધાનું તેલ ઉ
 પર મુકવું એ તેલ

૭ જલદી. ૮ કપુરનો એક કટકો લઇ તેને ઠંડા પાણીમાં એક બાટલીમાં
 બે ત્રણ કલાક રાખી મેલવો એથી કપુરની અસર પાણીમાં આવશે તે ચમચી
 માપે કલાક કલાકે આપવું. ૯ પીઠપર ન સુવા દેવું. ૧૦ કો જમણે પડખે સુવા-
 રવું. ૧૦ દીલગીરી. ૧૧ અંગાર અથવા દેવતા ઊંચર સોધ બે ત્રણ મીનીટ
 મુકવી. પછી તેને બીએ રાખી ઠંડી થવા દેવી અને પછી કાન વીંધવો. ૧૨ એક
 બાગ કારબોલીક એસીડ, ૩૦ થી ૪૦ ભાગ મીઠા તેલમાં મેળવવાથી ધાનું તેલ
 બને છે. તે હાજર ન હોય તો તાંજી મીઠા તલના તેલને કપડેથી ગાળી, ખૂબ
 ગરમ કરી એક બાટલીમાં ભરી રાખવું અને તે વાપરવું તે ચાલી શકે.

શીળી કઢાવવા વિષે.

દાહરા.

- ગોશીતળા^૧ કઢવો નહી, શીળી બમથી બચાવ,
 સાધન ઢાલતું છે બહું, જ્ય જનરનો^૨ થાય. ૧
- વ્યાધિવાળું ખાળ તો, જરા વિલંબ કરાય, ૦
- નિરોગી બાળક માટતો, ૫૨-માસેજ^૩ કઢાય. ૨
- શીળીનો વ્યાધિ કદી, ફાટે મુલક^૪ મોજાર,
 ગોશીતળા સાધન વિષે, ન કરો વાર^૫ લગાર. ૩
- બૂળ ધૂઓ ખાણીયકી, રાખી સાખ સાથ,
 ફાલ્સો ઉત્તમ ઉપડે, દુઃખ ન થાય વિસાત^૬. ૪
- શરદ પવનથી સાચવો, ન ખોદે મેલ લગાર,
 ફાલ્સો ઉત્તમ ઉપડે, બચાવનો આધાર. ૫
- ફાલ્સા રક્ષણ માટતો, સાધન વિવિધ પ્રકાર,
 ઢાલ^૭ મળે તો વાપરો, તેલ* બલો ઉપચાર. ૬
- શરદ-પવન ધર્મણ^૮ થકી, મેલ લાગતાં વાર,
 શીળી બગડે ને કરે, હાનિ^૯ અધિક પ્રકાર. ૭
- ચેપ મહો^{૧૦} મુખ બાળનો, રોગ-રહિત^{૧૧} જે હોય,
 ઉપદંશી^{૧૨} બાલક તણો, ચેપ ન લેવો કાય. ૮
- ફાલ્સો દાણાદાર તે, ઉત્તમ તો લેખાય,
 શ્વેત ચેપ પ્રવાહિ દે, વ્યાધિ કાંઈ ન થાય. ૯
- દીસે મડગુમ્મડ કદી, ફાલ્સા સમીપ કાય. ૦
- રતાસ કે રતવા કદી, ન લેવો ચેપ એ કાય. ૧૦
- રોગ ચાંદી ઉપદંશનો, પ્રસરે^{૧૩} ચેપ મોજાર,

થી અગર મીઠા તે
 લને ગરમ કરીને
 દોરો સેરવવો.

શીળી કઢવાથી શી-
 ળીનું દરદ થતું નથી

બાળક માંદુ કદી હો-
 યતો મોડી કઢવાય.

ગામમાં શીળીનો વા
 હોય તો શીળી નહો
 કઢાવેલને તુરત કઢાવ
 વીસારા ફાલ્સા ઉપ-
 ડવા બેઠાએ.

ફાલ્સો ન બગડેમાટે-
 કચકડાની ઢાલ મલે
 છે તે મલે તો ચોડવી
 નહોતર અગાજી ક-
 હેલું છાનુંતેલલગાડવું
 મેલ^{૧૪} લાગવાથી પવ-
 નથી અને ખોદવાથી
 શીળી બગડે છે.

ચાંદીના દરદવાળા
 બચાવેચેપકદીપણ
 ન લેવો.

શીળી-ડાકટરને એ
 ખાખત ચેપ લેવા અ-
 ગાઉ પૂછી ખત્રી ક-
 રવી.

૧. શીળી કઢાવવી ન્તે. ગાયના આંચળ નજીક શીળીના ફાલ્સા ચાયછે તેમાંથી ચેપ લેવાયછે માટે ગો-સીતળા કહેછે. ૨ મહાન ધન્વન્ત્રી ડાકટર જે નર જેણે શીળી કઢવાનું કામ શોધ્યું તે માણસનું નામ છે. ૩ હ. ૪ દેશ. ૫ ઢીલ, વિલંબ. ૬ જરાપણ. ૭ કચકડાની ઢાલ. મલેછે લે. ૮ ખાજવું, ધસવું તે. ૯ હરકત. ૧૦ લેવો. ૧૧ નિરોગી. ૧૨ ચાંદીના દરદવાળું. ૧૩ ફાલ્સા. * અગાઉ કાન વિધવાના વિરામમાં કહેલ ગરમ કરેલ (તલતું) તેલ અગર ખાનું તેલ.

સાવધ એ ખાટે રહો, શંકા નહીં લગાર. ૧૧
 શીળી-ડાકટરને પૂછી, શંકા કરવી દૂર,
 ચાંદીવાળા બાળકનો, ન મરે એપ જરૂર. ૧૨
 ઉપર મુજબ^૨ ખાત્રી કરી, એપજ લેવો સાર,
 બાઇઓ જેમ મદદ^૧ કરે, ઉત્તમ એ વહેવાર^૧. ૧૩
 ગાંધીતળા શીળીતણો, બચાવ ઉત્તમ સાર,
 સારા ફાદલા ઉપડે, દશ વર્ષ બય ન લગાર^૬. ૧૪
 દશ વર્ષ વીતે પછી, વળી^૫ કઢાવો સાર,
 વિદ્વાનો એમજ કહે, બીતિ રહે ન લગાર. ૧૫.

શીળી ઓરીના વ્યાધિઓ.

દોહરા.

શીળા ઓરીને વિષે, બોલું એ ત્રણ બોલ,
 ધીરજથી ચિત્તે લહો, ઉત્તમ તેનો તોલ. ૧
 ચેપી એ દરદો ગણો, ફેસે બાળ-મોજર,
 જેમ બને તેમ સાચવો, ન વધે ચેપ લગાર. ૨
 વસ્ત્ર^૪ બિહાતું^૩ દર્દીનું^૩ રાખો અલગાં સત્ય,
 ઓરડી અલગી^૬ વાપરો,, ન ફેંધો હવા અવશ્ય. ૩
 અહાર દૂધનો આપવો, બય નહિ ધરો લગાર,
 ઓરડીયું ઉત્તમ કહે, ટાળે ગરમી ન વાર. ૪
 શરબત સોનામુખી^૮ તણો, અંજીરનો પથુ હોય,
 ગરમી ટાળે તુર્ત તે, હરકત ન કરે કોય. ૫

ચાંદીવાળા બાળકનો
 ચેપ લેવો નહીં તે-
 મજ તેવા બાળકને
 ચેપ આપતા બહુ સં-
 ભાળ રાખવી.
 આ કામ શીળી-ડા-
 કટરનું છે. તેને કહેવું

શીળી કઢાવ્યાને દસ
 વર્ષ થયા પછી બીજી
 વખત કઢાવવી.

શીળી અને ઓરીના
 વ્યાધિઓ ચેપી છે.
 દરદી અલગ ઓરડા
 માં રાખવો. તેનાં ક
 પડાં બીહાતું અલગા
 રાખવાં હવા આવવા
 દેવી. દુધ આપવું.
 ઓરડીયા તેલનો જી-
 લાખ દેવો.
 અથવા સોનામુખી કે
 અંજીરનોશરબત, એ
 ક કે જે ચમચી થોડા
 પાણીમાં મેળવીને

૨. પ્રમાણે. ૧ શીળી એ રીતે કઢાય છે. એક તો એક હાથપરથી બીજા
 બચ્ચાના હાથપર નસતરથી; બીજો શીળીનો ચેપ સીસીમાં આવે છે. એ બે રી-
 તોમાં એક હાથથી બીજા હાથપર ચેપ લેવાની રીત ઉત્તમ છે. તેમ કરવામાં ચેપ
 તાજે મળે છે અને વધારે અસરકારક છે. ૩. એક વખત શીળી કઢાવી હોય તો
 દસ વર્ષ સુધી શીળીની બીક નથી. ૪ દસ વર્ષ પછી બીજી વખત કઢાવવી એમ
 વિદ્વાન લોકોનો મત છે. ૫ કપડાં. ૬ ધલાયદી; જીદી. ૭ બંધ કરવું. ૮
 અંજીર દવા વેચનારને લાંચી મળશે. અગર દસ તોલા ગરમ પાણીમાં થોડું
 દુધ. સાકર, એલગી અને નાં તોલા સોનામુખી નાંખી ચાહ કરવો. તે પીવા
 આપવો.

નારંગી^૬ મીઠાં લીંચુ, ગુલાબ-શરત^{૧૦} હોય,
 તરસ મટાડે સર્વ તે, દાડમ(માં) દોષ ન કોય. ૬
 રાગ દૂધ કાંછ વળી, દ્રાક્ષ^{૧૧} પોપૈયુ સાર,
 જૂખ્યું ન રાખો બાળને, ઉત્તમ છે આધાર. ૭
 શીળી ઝોરીને વિષે, ચેળજ^૧ થાય અપાર,
 ખાજવતાં બમણી અને, બિગાડ વારંવાર. ૮
 ચપટી ચૂનો મેળવો, શેર^૨ પાણીની માંય,
 વસ્ત્રેથી ગાળી કરી, સરખું^૩ તેલ સમાય. ૯
 ચીના^૪ ધીપ જવેજતે, બને મિશ્ર^૫ આકાર,
 અંગ^૭ ઉપરે ચોપડો, ચળ મટવા આધાર. ૧૦
 અંગ બદલીકલ નવ બને, જો ખાડા^૮ પૂરાય,
 ધા તેલજ ઉત્તમ ગણો, સહેલો એ ઊપાય. ૧૧
 ધા-તેલ આઘાદને^૬, ફાલા ન બગડે કોય,
 ઉત્તમ એ સાધન ગણો, સંશય^{૧૦} ન કરો કોય. ૧૨
 બોરિક પાઉડર^{૧૧} પથુ બલો, સાદો છે સરદાર,
 ખાડા પૂરે પ્રેમથી, દોષ ન થાય લગાર. ૧૩
 ઝેરી એ ઔષધ નથી, વેરો^{૧૨} ચપટી સાર,
 પાછ-પર-નાશક^{૧૩} વળી, સોંધો છે ઉપચાર. ૧૪
 રક્ષો બીજાં બાલને, રાખી દર્દીથી દૂર,
 વસ્ત્ર બિછાનાં દર્દીનાં, ગણો ચેપ ભરપૂર, ૧૫
 દરદ સમે સંભાળીને, કરો એક ઉપાય,
 ચેપ તો નાશી જશે, શંકા નહિ જરાય. ૧૬

ખાજવણી લાગેતો
શું કરવું.

ખાડા અથવા ચાંદાં
મટાડવા માટે શું
કરવું.

શીળીના ફાલા ન-
બગડે માટે ધાનું તેલ
આખે શરીરે લગા-
ડવું એ ઉત્તમ છે.
શીળી દેખાય કે તુ

રત એ તેલ લગાડી
દેવું તેમાં કાંઈ ફુ-
ગુણ નથી.

બોરિક પાઉડર ચ-
પટી લગાડવો દાખ-
વો અત્રેજ દવા વે
ચનારને ત્યાંથી મ-
ળશે. તે ઝેરી નથી
દરેક ચાંદાને લગા-
ડવો કે તેપરદાખવો.

દરદીનાં કપડાં બધી
છાનું તેમાં ચેપછે.

૯ સંતરા. ૧૦ ગુલાબનો શરબત. ૧૧ બને તો લીલી દ્રાક્ષ આપવી.
 નહોતર કાળી દ્રાક્ષ ગરમ પાણીમાં સાફ ધોઈને આપવી. •

૧ ચળ, ખાજમણી. ૨ રા. ૪૦ ભાર. ૩ તેટલુંજ એટલે કે ૩. ૪૦
 ભાર અથવા શેર એક. ૪ તાજ. ૫ માખણમાંથી તાવેલું ધી. ૬ મેલવણ.
 ૭ શરીર. ૮ ગોળા; ચાંદાં. ૯ ચોપડવું તે. શીળી દેખાયેથી ધાનું તેલ લગાડી
 દેવું. ૧૦ શંકા. ૧૧ ટંકણખારની જતનો એક એસીડ છે. તેની સફેદ ભુકી
 અત્રેજ દવા ચેચનાર પાસેથી મલશે. ૧૨ બમરાવનું છાંટણું. ૧૩ પર ચોપડું
 કરે તેવો.

- વસ્ત્ર ઉકાળો^{૧૪} સર્વને, મૂકા તડકે સાર,
ચૂરણી જુનિ ધૂઓ, એપ ન રહે લગાર. ૧૭
- ઉત્તમ રીત હિન્દુતણી, એ દરદેજ અપાર,
ત્રિધિ^{૧૫} રદી^{૧૬} ઉત્તમ યજ્ઞ, અધિ^{૧૭} તણો ઉપકાર. ૧૮
- માતા નામ દીધું વળી, એપથી રહેવા દૂર,
રહે^{૧૮} ખીજા બાલને, યજ્ઞ ન સંગ જરૂર. ૧૯
- શીળી સમયે જે કરો, ઉપર મુજબ ઉપચાર,
ઓરી અછમડાને વિષે, એ સાધન આધાર. ૨૦
- બહેમ એક એવો થયો, શીળી ઓરી પ્રકાર,
“દવા ન કરતા” દર્દમાં, બહેમતણો ઉચ્ચાર^{૨૧}. ૨૧
- વ્યાધિ રદી નિવારણે, હિન્દે^{૨૨} બહેમ પ્રધાન,
અવજો માર્ગે બતાવીને, સવળુ ન ધરે કાન. ૨૨
- શીળી ઓરી વ્યાધિમાં, ઉપર કહ્યા ઉપચાર,
સાદા સારા એજ છે, કૃપા કરી જો થાય. ૨૩
- ઓરીથી પણ બહુ મરણુ, થાય બાલપર બાલ,
દરદ મટે દો દુધ ધી, ન થાય વાંકો વાળ. ૨૪

ખાંસી-સસણી.

દોહરા.

- બાલ-રોગ સમે વળી, ખાંસી વિવિધ પ્રકાર,
હાનિ બહુ એતો કરે, ન થાય જો ઉપચાર. ૧
- શરદ-પવન ખાંસી કરે, શેકો પોટલી^૫ સાર,
ઐરડીયું આપો અને, અતિવીપ^૬ ધસી^૭ લગાર. ૨

તે સર્વને ગરમ
પાણીમાં એ તણુ ક
લાક સુધી ઉકાળવાં
કારખોલીક સાયુની
એક કડકી તેમાં નાં
ખવી.

શીળીમાં જે ઉપાય
કરવા તેજ પ્રમાણે
ઓરીની ખીમારીમાં
પણુ કરવા બેઠએ.
બહેમ ખોડું બતા
વેછે.

ઓરીના દરદવિશે
પણુ જુલાળ આપ
વો દુધ આપવું ખાં
સીની દવા આપવી.

ઓરીકે શીળીનું દ
રદ મટેથી દુધ અને
પાચનના પ્રમાણમાં
ધી રાખ દ્રાક્ષ મી-
ઠી બદામ વિગેરે આ
પવાં.

ખાંસી

જાત જાતની થા
ય છે શર થતી ખાં
સી માટે:—

૧૪ ગરમ આણીમાં ઉકાળવાં. ૧૫ રીતિ ધોરણુ. ૧૬ લોહાચાર. ૧૭ અ-
સલના વિદ્વાન મુનિઓ.

૧ બચાવો. ૨ વિશે. ૩ બોધ વાણી. ૪ હિન્દુસ્તાનમાં. ૫ કપડાની પોટલી.
૬ અતિવીષં નામે દવા ગાંધીને ત્યાં મળેછે. ૭ પાણીમાં ધસીને. એક ઓરસપર
અથવા કાળા પથ્થરપર અતિવીષના કટકાને પાણી સાથે ધસવો અને જે લુવાળ
ઉતરે તે લૂછ લેમે પાંચ રૂ. માર કંડા પાણીમાં ગેંગલી અમચી માંચ આપવો
કુર્ક ૭ અમચી આખા દિવસમાં. • •

વસ્ત્ર ગરમ નહીં ખપે, શુદ્ધ હવા તે વાર,
 રાખી બાલક ધર વિષે, કર હવા ગરમ લગાર. ૩
 છાતીએ નખીયું^{૧૦} ધસે, ગરમ વસ્ત્ર ધરિ^{૧૧} એક,
 શેઠેથી વ્યાધિ મટે, ગુલાબ ઉત્તમ છેક. ૪
 કદ કદી બોલે બહુ વ્યાધિ રહે અપાર,
 વમન કરાવો ને વળી, પોટીસ દે આધાર. ૫
 પોટીસ^{૧૨} રાખો ધર્જીતણી, અલસી સારી વિશેષ,
 બદલો વારંવારનો, ગરમી કરે પ્રવેશ. ૬
 વમન કરાવો તુર્તને, આપી ઔષધ સાર,
 આહારમાં ઉત્તમ મણો, દૂધતણો આધાર. ૭
 ઉષ્ણોદક એ ઉલટીનો સારો છે ઉપાય,
 મીશ્રીત લૂણ^{૧૩} કરે થકી, વમન તુર્તજ થાય. ૮
 ગર્ભજ^{૧૪} મૈનદ્રજ્જતણો, વામક ઔષધ સાર,
 ઉષ્ણોદક સમેત દે, બાળપણે આધાર. ૯
 શીબી ઝેરીને વિશે, ખાંસી મુખ્ય પ્રધાન,

શેઠ કરવો.
 પોટલીયા.
 ઝેરકીકું ગુલાબ
 ખાણીમાં અતિધી-
 રાના કડકાને ધસી
 ને ત્રણ ટંક પીવા
 આપવું. ઉનનું વસ્ત્ર
 પહેરાવવું.
 છાતીપર માલસ
 (નખીયા તેલનો)
 ગુલાબ આપવો.
 કદ બોલતો હોય
 તો તરત ઉલટીથવા
 ની દવા આપવી શેઠ
 અગર વધારે વ્યાધિ
 હોય તો પોટીસનો
 ટમાં કલા પ્રમાણે
 લગાડવી.

૮ ઉનનું. ૯ જે ઝેરગ્રામાં દરદીને રાખેલ હોય તેના એક
 ખુણામાં સગડી થોડા થોડા વખતને આંતરે રાખવી. એથી હવા ગરમ થશે.
 ૧૦ નખીયું તેમ અથવા ટરપેન્ડાઇનનું તેમ. ૧૧ ધારણ કરી પહેરી (બાળકે)
 ૧૨ આથરે વીસ રૂપિયાંબાર અળસીને બકડીયામાં સેકવી. પછી ખાંડી તેના
 બુકો કરવો અને તેને બકડીયામાં નાંખી ચુસે ચડાવવી. અંદર પાણી નાંખી
 નરમ કરવી. ઠીકઠીક ગરમ થયેથી ઉતારી બાળકની છાતી તથા છાતીની પાછળ
 વાંસાના બામને ફરતું લાગી રહે એવડાથી બમણો કપડાનો કટકો લઇ તેમાંના
 અરધ ઉપર અલસી પાથરવી અને બાકીનું અરધ કપડું ઉપર વાળી દેવું નાના
 બચ્ચાને લગાડવું. ઠંડુ થએ કાઢી નાંખી બીજી વખત લગાડવું એ પ્રમાણે
 વ્યાધિના પ્રમાણમાં ૩ થી ૬ વખત પોટીસ બદલવી.

૧ મીઠું. ૨ મીઠાલ બળરમાં મણે છે તેને મીઠલ અથવા મૈનદ્રલ કે
 ગેલફલ પણુ કહે છે. મે. ડાકટર સાહેબ ત્રીભોવનદાસ કહે છે કે મીઠાલની છાલ
 અગર બીમાં જાલટીનો ગુણ નથી પણ તેના બીને અને છાલની અંદર લાગેલા
 મેદાં કે ગર્ભમાં ગુણ જાલટીનો છે. દરદીને એક અથવા બે મીઠાળનો ગર્ભ
 મીઠાળમાંથી કાઢીને મોઢામાં નાંખી પાણીથી ઉતારવો. ઉપર ગરમ પાણી પાનું.
 એ દવા ઝેરી નથી. ત્રણ ચા. મીઠાળ મુઠ્ઠી આપી ચકાય.

મુખ્ય ભાવજતા તો ખરે, કરો રાખીને ધ્યાન: ૧૦
અરડુસી* પત્રો અને, જોડી* મધ લગાર,
જળ વિષે વાટી પીએ, ખાંસી મટે ન વાર. ૧૧
કાકડસીંગી ને વળી, અતિવીશ* ચૂણુ લગાર,
પીપર પણ સરખી ખરે, ચાટણુ મધમાં સાર. ૧૨
હોગની જૂકી કદી, ઉણ્ણોદકની માંય,
મેળી ચમચી આપતાં, સસણી ઝટ અટકાય. ૧૩
વાયુ તેડે અધિકમાં, તાંણુ અટકશે તુર્ત,
સાદો એ જિપાય છે, જોવું ન ધટે મૂર્ત. ૧૪
સીરો રેવચી* તણો, દેવો ત્રણુ ધણી બાર,
દસ્ત વમન માટે કલો, સાદો એ ઉપચાર. ૧૫
લોખાનનું પાણી અને, અરધ અજમાનું જોય,
મેળી ચમચી આપતાં, કફન* ઔષધ સોય. ૧૬
ઝાલ આંકડા મૂળની, જૂકી ત્રણુ ધઉબાર,
મધ સાથે મેળી અને કપ્પન ઔષધ સાર. ૧૭

કૃમી અથવા જીવડા વિષે

દોહરા

કૃમી* તણો બહુ દોષ છે, ફળ* મીઠાઈ* માંય,

આકડનું ઝાડ થાય છે તેના મૂળની છાલની જુકી
૧ થી ત્રણુ ધઉબાર લઇ તેને મધ સાથે મેળવીને આ-
પવી ૧૦ ધઉ બાર સુધી આપી શકાય.

પોલીસ ગરમાગરમ
રહે માટે વારંવાર
બદલવી જોઈએ.

અરડુશીનાં પાન

બીજ કેટલીક દવા
એ વ્યાધિ નિવારણ
કાઠમાં મળી શકશે.
લોખાનનાં ફુલ માં-
ધીને ત્યાંથી ૫ થી
૧૦ ધઉબાર લઇ
તેમાં તેડકુંજ સોડા
મેળવી અઢી તોલા
ઉકળતા પાણીમાં નાં-
ખવું અરધી ચમચી
અજમાની જૂકીને
૨૧ તોલા ગરમ પા-
ણીમાં સારી રીતે
ગોળા કપડેથી ગ-
ળી ઉપર લખેલ લો-
ખાનના પાણી સાથે
મેળવવું એ પ્રમાણે
મીઠા પાણી થયું તે
માંથી ચમચી માપે
દર બે કલાકે આપવું.

૩-૪ બન્ને દવા (અરડુશીના પાન અને જોડી મધ ગાંધીને ત્યાંથી દરેક

બે બાર લઇ પાણીમાં ઉકાળી કપડેથી ગાળી ચમચી માપે આપવું. * કાકડા-
સીંગી, અતિવિશ, અને પીપર દરેક ૦૧ તોલા લઇ તેનો બારીક જુકો કરી મધ
સાથે ગ્રોડું થોડું ત્રણુ ટંક હમેશ ચટાડવું. ૫ ગાંધીને ત્યાંથી મળશે. તે ત્રણુથી
માંય ધઉબાર જેટલો દરેક ટંક પાણીમાં મેળીને અગર મધ સાથે મેળવીને,
અમ્રવો. ૬ કફ* તોડનાડું. ૭ જીવડા. ૮ કેળાં દાક્ષ અજીર કાચુ વિગેરે. ૯ ક-
દોષની દુકાનનો વારસી માલ તેમજ સાકર ગોળ ખાંડ માવં.

અશુભ વસ્તુ ન વાપરો, કૃમી ઠદી નવ થાય. ૧
 વમન આંકડી^૪ ને વળી, આંચકી કાઢ પ્રકાર,
 મળદાર^૫ ધર્ષણ^૬ ગણો, કૃમીનાં ચિન્હ સદાય. ૨
 કૃમીનું દરદ મટાડવા, લેવી રેચની સહાય,
 સેન્ટોનીન આપી પછી, એરડીયું દેસહાય ૩
 મિટાન^૭ સેન્ટોનીનનું, મળે બખરનીમાંય,
 એકથી ત્રણ સુધી ગ્રહો, કૃમી દોષ અટકાય, ૪
 રેચ એક અગસ્ય છે. કૃમીને કરવા દર.
 એરડીયું આપો જરી^૮ કૃમી નિર્મૂળ જરૂર. ૫
 ગોળ-કૃમી માટે ગણો, ઉપરનો ઉપચાર.
 ચપટા તંતુવત તણો, સાધન અન્ય પ્રકાર. ૬
 ગુલાબ ઉત્તમ બહુ ગણો, હરકોષ કૃમી પ્રકાર,
 ખાનપાન બહુ શુદ્ધથી, મટે દરદ ન વાર, ૭
 દૂધપોપૈયા તણું, કૃમિદન^૯ પાચક^{૧૦} સાર,
 મધસાથે મેળીઅને, પીવા આપો લગાર, ૮
 કાળીજીરીથી^{૧૧} મટે, કૃમી-દોષ તટાળ.
 ગુલાબ ઉત્તર આપતાં, થાય કૃમી નિકાલ. ૯
 પીતપાપડો^{૧૨} કૃમી હણે, આપો ઘસીને છેક,
 દસ ધડિબારજ આપતાં, કૃમી રહેનહિ એક. ૧૦
 હાલ દાડમી-મૂળની, ઉકાળી પાંણી માંય,

મેલાં, ગુનાં ફળ
 અને મીઠાઇ ખાવા-
 વાથી જીવડ થાયછે.
 જીવડનાં ચિન્હ.
 ગુલાબ.

સેન્ટોનીન એકથી
 ત્રણ ધડિબાર પતા
 સાં કે સાકર સાથે
 આપી એરડીયું તેલ
 તે ઉપર તુરત એક
 ચમચી દુધમાં મેળી
 ને આપવું.

સેન્ટોનીનની ટીક-
 ડી એકથી ત્રણ.
 જેને સામાન્ય રીતે.

જીવડ કહે છે તે.
 કાળીજીરી પીતપાપડો
 કાચાં પોપૈયાનો છીર
 એક ચમચી તેટલાજ
 મધ સાથે મોટી ઉ-
 મરે મોટા ચમચો

૪ પેટનો દુખાવો ૫ ઝડાની જગ્યાપર ચળ અથવા ખાજમણુ. ૬ સેન્ટો-
 નીનની રેવડી અથવા ટીકડી. ૭ ચમચી. ૮ કાચાં પોપૈયાનો છીર. ૯ જીવડ.
 મારે એવા ગુણુવાળું. ૧૦ પાચન કરે તેવું. ૧૧ કાળીજીરી. ગાંધીની દુકાનેથી
 નાના બાળકને પાંચ ધડિબાર મોટી ઉમરે ૩૦ ધડિબાર; પાંણીમાં વાટીને અથવા
 તેની ભૂકી કરીને મધ સાથે મેળીને આપવી. ૧૨ પીતપાપડો ગાંધીની દુકાનેથી
 એક રૂપિયાના કદનાં પાતળાં રાત્રી હાલનાં પતરી જેવાં થાય છે. તેની હાલ
 કાઢી નાંખવી. હાલ કાઢવી મુશ્કેલ છે કેમકે તે બહુ જૂતળી છે. પણ જરા
 પાણી લગાડી છીરીથી ઘસી કાઢવી. પછી તેની અંદરની નસકેત પતરીને પા-
 ણીમાં ઘસીને અગર ભૂકી કરી મધ સાથે દેવી. ખાજક માટે ૫ થી ૧૦ ધડિ-
 બાર એટલે આશરે બે પતરીઓ પુરતી છે. મોટી ઉમરે ૩૦ ધડિબાર. ૧૩. દા-
 ડમના મૂળની હાલ ગાંધીની દુકાનેથી.

કૃમી નાશ એતો કરે, ચપટા ^૧ જે કહેવાય,	૧૧
મીઠા ^૨ પાણી પીએ, તનુવત ^૩ પણ જાય,	૧૨
તણ દિવસ પીવાચકી, કૃમી દોષ અટકાય.	૧૩
મળદાર શુદ્ધ કરો, પાણી મીઠાને કોઇ,	
તનુવત કૃમીતણો, ઉપાય સહેલો હોય.	

ચામડીનાં દરદો વિષે.

દોહરા.

ચામડી-રોગ અનેક છે, ખસ-ખરજી ^૧ કોઇ,	૧
સ્વચ્છ ત્વચા ^૨ ને વસ્ત્રથી, દરકત અલગી હોય.	
ચેપી એ દરદો ગણો, વસ્ત્રે ચેપ વસાય,	૨
પાણી અરીઠા ને વળી, ખારેથી ^૩ ઝટ જાય.	
ગંધક ભૂકી મેળવો, સુખડ-તેલની માંય,	૩
સોંધું તણનું તેલ છે, ખસની વ્યાધિ જાય.	
ગુલાબ એક અવસ્ય દો, દોષ દાટવા દૂર,	૪
વસ્ત્ર ખીજાનાં રાખશે, દર્દીનાં અલગ જરૂર.	
તેલ કરંજી ^૫ જે કહે, ઝેરી તો કહેવાય,	૫
તેનો લેપ લગાડતાં, ત્વચા-રોગ હરાય.	
સાચુથી અદકો ^૬ ગણો, અરીઠા કેરો ગૂણુ,	૬
મૂલ ઓધું જલદી મળે, કરે નહીં અવગુણુ.	
વારંવારે શીર ધૂઓ, દરદંધણું અટકાય,	૭
દાદરું ઉઢરી ઉપરે, એ સહેલો ઉપાય.	

પીતપાપડો અને
કાળીજીરી દરેક પાંચ
ધર્જિબાર લાઇ પાણી
સાથે વાટીને પીવા
આપવા તે પણ
સારાં છે.

ચપટા કૃમી માટે
દાદમ મુલની છાલ
૧૧ તોલો.

નહાવા ધોવાથી
અને કપડાં સાફ
રાખવાથી ચામડીનાં
દરદ અટકે છે.

ખસ અને ખરજીનું
ચેપી છે.

અરીઠા વાપરવા
ગંધક ને સુખડના
અગર તલના તેલમાં
મેળવી ખસ ઉપર
લગાડવો એક ગુલા
બ આપવા.

ખસના
દરદીના કપડાં અ
લગ રાખવાં.

કરંજી તેલ ગાંધી
ને ત્યાં મળી શકે તે
લગાડવાથી ચામડી
નાં દરદો મટે છે.

૧૪ પાટી જેવળ આકારના જીવડા તે માટે દાડમના મૂળની છાલ ૧ થી
૧૧ તોલો, ૫ તોલા પાણીમાં ઉકાળીને અગર સાકર સાથે શકી કરવી.

૧ દસ તોલા ઠંડા પાણીમાં એક ચમચી નીમક અથવા મીઠું નાંખી ચ-
મચી માપે કુલ છ ચમચી આપવી અને એજ પ્રવાહીથી આડની જગ્યાને
સારી રીતે ઘોઇ સાફ કરવી. ૨ તાંતણા જેવા જીવડા ૩ ચામડી. ૪ સાંજખાર
અથવા સોડા. ૭ કરંજી તેલ ગાંધીને ત્યાંથી તે ચામડીના દરદ ખસ ઉઢરી
ઉપર લગાડવું. ૮ વધારે. ૯ સત્ય.

ખોરિક પાઉડર^{૧૦} પણ બસો, સાદો છે સરદાર,
 ફૂલ જસતનાં^{૧૧} પણ ખપે, ત્વચા-રોગ હરનાર. ૮
 ચમચી અર્ધ મહી અને, મૂઢી માખણમાં,
 મધ્યમ કરો તે મેળવી, સાદો એ ઉપાય. ૯
 ગડ ગુમડની વ્યાધિતો, મલીન^૧ ત્વચા^૨ પરિણામ^૩,
 મેલાં કપડાં ચામડી, એ સર્વેનું તે કામ. ૧૦
 પાચન જો નબળું રહે, ગુમડાં થાય અનેક,
 પેટ-દોષ દૂરજ થયે, જીતિ ન રહે છેક. ૧૧
 જીલાય ઉત્તમ બહુ, મટવા વ્યાધિ છેક,
 આઠ દીને આપો દદી, અટકે દરદ અનેક. ૧૨
 ત્વચા-રોગ નિવારણે, કલાઈ^૪ સ્નાન-ઉપચાર,
 એમાંથી એકે કરો, વ્યાધિ મટે નિરધાર. ૧૩

પેટ મોટું થયું હોય તે વિષે.

દોહરો.

બરેલ^૧ પેટ વધારતી, દરદી દુખીઓ^૨ હોય,
 મુંઝારો^૩ પણ એ કરે, ઉપાય જલદી જોય. ૧
 અહાર સાદો આપતાં, મુંઝારો જટ જાય,
 સેક^૪ અને લેવે^૫ કરી, વ્યાધિ-મૂળ દમાય. ૨
 અપચ્ચ અન્ન ગ્રહે નહી, માતા કોષ પ્રકાર,
 પાચન બાલનું સુધરે, દરદ ન રહે લગાર. ૩
 જીલાય^૬ છે ઉત્તમ પ્રયમ, દૂધ^૭ અહાર અપાય,

તે લગાડવામાં હર-
કત નથી.

સાચું કરતાં અરી
કામાં વધારે ગુણ છે
અને સેંધા છે

દરેક જગ્યાએ મ
ળી શકે છે.

દર ચાર કે આઠ
રોજ અરીકા વાપ
રવાથી પાંચર કે
ઉદરી થતાં નથી.

જીલાય

અગાઉ સ્નાન વિ-
ધિમાં કહેલ નહવા
ના ઉપાય કરવાતેથી
ચામડીનાં દરદો મટશે
આ જગ્યાએ લ-
ખેલી વ્યાધિ અને
દવાઓ સામાન્ય લો
કા વાપરી શકે તે
વીજ રકત લખેલી છે.

મુંઝારો

સાદો હલકો ખો-
રાક અજીર્ણના વિષ-
યમાં લખેલ હરકોષ
ઓપધ.

૧૦ અગાઉ નીચીના પ્રકણમાં કહેલ ટંકણુખારની જાતનો લુકો સફેત
રંગનો અંગ્રીજ દવા વેચનારને ત્યાં. ૧૧ જસતનાં ફૂલ. (જીન્કઓક્સાઇડ),

૧ મેલી ગંદી ૨ ચામડી. ૩ ખદલો-ફળ. ૪ અગાઉ કહેલ છે તે. ૫ નક્કી.

૧ બરેલની ગાંઠ (પેટની ડાબી બાજુએ) ૨ પીડાતો ૩ કીવરની ગાંઠ,
 (પેટની જમણી બાજુએ) ૪ પોટલીથી ગરમ પાણી સીસીમાં કે રબરની બાટ-
 લીમાં નાંખીને તેથી સેકવું. સવાર સાંજ એક એક કલાક સેકવું. ૫ આયો-
 ડીનનો અર્ક. અથવા અરડીયું તેલ લગાડવું. ૬ લીમળ એરડીયું અથવા પાછલ
 દવાના કોઠામાં કહેલ જીલાયની દવાઓ સારી છે તે વાપરવી. ૭ દૂધ આપવામાં
 કરી શકતા નથી.

પેટ-દોષ નિવારણે, એ સાદો ઉપાય. ૪
 બરેલમાં ગાંધિ ગણે, જીવું તાવ પરિણામ,
 કિવનીન ઉત્તમ છેક છે, ન રહે બરેલ ન.મ. ૫
 પારાનો મલમ કદી, બરેલે લાગે રોજ,
 આઠ દીનજ લાગતાં, આઠો કુરસે બોજ. ૬
 સેવન કિવનીનું, રાખે એ ત્રણ માસ,
 બરેલ માટે એ થયો, ઉત્તમ ઉપાય ખાસ. ૭

અજીર્ણ, અપચો, આકરો.

દોહરો.

જરૂર ચમચી એકને, પાશર પાણીમાં,
 ઉકળેથી અરધું રહે, ચમચી માપ અપાય. ૧
 કરીયાતું કટકી મહી, પલાળી પાણીમાં,
 પીવા આપો બાલને, અજીર્ણ તો અટકાય. ૨
 ચપટી વરીયાલી વળી, વાટી પાણીમાં,
 વસ્ત્રે ગાળીને પીએ, અજીર્ણ તો અટકાય. ૩
 વાવડીંગ અજમા કદી, સુંકળ કટકી એક,
 જળમાં મેળી આપતાં, અજીર્ણ ન રહે છેક. ૪
 ચમચી ચૂર્ણ^૧ સુવાતણું^૨, નવટાંક ઉણ્ણોદકમાં,
 ચોળી વસ્ત્રે ગાળતાં, ચમચી માપ અપાય. ૫

કબજાચત-મળાવરોધ.

બાલપણે જીલાખમાં, બહુ એરડીયું^૩ છેક,

બરેલ.

પારાનો મલમ એ
 આનીબાર બરેલપર
 બે ચાર દિવસને અં-
 તરે લગાડવો.
 કવીનાન હમેશાં એક
 કે અરધા ઘઉંબાર

જરાનો કવાચ.
 છ વખત આપવો.
 કરીયાતું.
 વરીયાલી
 સોડાનું પાણી.
 વાવડીંગ અને અજમાં
 દરેક અરધી ચમચી
 સુંકળે એ આનીબાર, દ-
 રેકને ખાંડી પ તોલા
 પાણીમાં પલાળી ગા
 ણી ચમચી માપે દર
 ત્રણ કલાકે.
 સુવાતું પાણી દવા-
 ખાતું હાજર હોય તો
 ત્યાંથી મળીશકે ચ-
 મચી માથે તેને ડીલ
 વોટર કહેછે
 એરડીયું.

૮ વીલાયતી મલમ પારાનો મલેછે તે હાજર ન હોય તો પાંચ રૂપીઆબાર
 પારાને તેલથી ધુંધીને મલમ બનાવવો. સારી રીતે બે ત્રણ કલાક સુધી ધુંટું
 નેધએ. ૯ રા. ૧૦ બાર.

૧. જુકો. ૨. સુવા. એક ચમચી સુવાનો જુકો પાંચ તોલા ગરમ પાણીમાં

એક કલાક સુધી પલાળીને કપડેથી ગૂળીને ચમચી માપે દર બે કલાકે આપવું.

૩ એરડીયું તેલ. ૪ રૂબરૂની બાટલીમાં ગરમ પાણી બરીને અથવા તે ન જાળી

શકે તો કાચના સીસામાં ગરમ પાણી નાંખી તેથી અગર દલાલીને ગરમ પા-

પેટે બાજી પાણી તણી, જુલાય આપે એક ૧
 પાણીમાં હરડે^૧ ઘસી, પીવા અપો લગાર,
 હીમજ^૨ પણ તેમજ કરે, વ્યાધિ મટે તે વાર. ૨
 શરણત ગુલ^૩ અંજીરનો, સોનામુખીનો કાય,
 ગુલકંદ^૪ જુલાયી કહો, ગરમ દૂધપણ હોય. ૩
 આહ^૫ સોનામુખી તણી. સ્વાદિષ્ટ ને થાય,
 આળપણે એ રચનો, ઉત્તમ છે કીપાય. ૪
 અહાર સાદો આપવો, ઉત્તમ તે આધાર,
 અરચે તેવું આપતાં, મનમન થાય ન વાર. ૫
 જન્મ ગુટિકા* કોઈ કહે, જન્મ ગુટિ કહે કાય,
 પેટ દોષ નિવારણે, ચમચી આપી નેય.

મરડો.

દોહરા

મરડા^૧ માટે પ્રથમ તો, જુલાય ઉત્તમ એક,
 અહાર દૂધ કાંજ તણો, વ્યાધિ મટે જ છેક. ૧
 પાણી સોડાનું^૨ બહુ પ્રથમ કહેલું જેહ,
 છ ચમચી તેનીજથી, દરદ અટકે તેહ. ૨
 વરીયાળી, જરૂં એલચી, જેડીમધ^૩ લગાર,
 પળાળી આપો જગવિષે, દરદ મટે નહીં વાર. ૩

ગરમ પાણીનો શેક.
 હરડે, હીમજ.
 ગુલાયનો શરણત.
 અંજીરનો "
 સોનામુખીની ચાહ.
 માના (મેના)
 સ્વાદિષ્ટ દવા મળેછે.
 ખાસ બ્યાનમાં રા-
 ખતું કે હરકોઈ દરદ
 માટે જેટલા ઇલાજ
 લખ્યા હોય તેસવળા
 એકજ વખતે નકરવા

મરડો.
 પ્રથમ હલકો જુલાય
 દૂધનો ખોરાક.
 સોડાનું પાણી.
 ચમચી માપે દર એ
 વરીયાળી, જરૂં એલચી
 અને જેડીમધ

જીમાં બોળીને નીચોવવો તેથી પેટને અરધી કલાક સુધી સેકવું. એથી નરમ દસ્ત આવશે. ૫-૬ હીમજ અગર હરડે પાણીમાં ઘસીને. ૭ ગુલાયનો શરણત. ૮ સોનામુખીનો શરણત એક એ ચમચી આપવો. પાણીમાં મેલીને. ૯ ગુલકંદ તાજે સારો માલ બ થી ૧ તોલા જેટલો લઈ પાણીમાં ચોળીને એ પાણી છ ચમચી જેટલું નાના જવ્યાને આપવું. ૧૦ દસ તોલા ગરમપાણીમાં ચાહ, સાકર* દૂધ અને ૦૫ તોલા સોનામુખી (મીઠીઆવલ) નાંખી કાકળી નીચે ક-
 તારી કપડેથી ગળીને બાળકને ત્રણથી છ ચમચી, મોટો ઉમરે એક પ્યાલો. ૧૧ મરડો, ઝાડમાં લોલી દુધાવો. ૧૨ એ ત્રણ વરસ સુધીના બાલકમાટે ૧૦ તોલા પાણીમાં ૧૦ ધંતાર સોડા મેળવો તેથી એક ચમચી દર એ કલાક આ-
 પવી. ૧૩ વરીયાળી ૦૫ તોલા, જરૂં ચા. ચમચી, એલચી નંગ ૨, જેડીમધ ૦૫ તોલા તેને ૧૦ તોલા પાણીમાં છ કલાક સુધી મલાવી ચોળી કપડેથી ગળીને ચમચી દર એ કલાક આપવું. સોનામુખી ને હીમજ સમભાગે માત્રા ન થીના તોલા

ગર્ભ^૧ બીલીનો^૨ ગ્રહી, મેળી સાકર માંય,
ચક્ષુચી માપે આપતાં, ઝાડો, મરડો જાય. ૪
શરવ પવનથી સાચવો, ગરમ વસ્ત્ર દોઝેક,
માત અહાર સાદો ગ્રહે, વ્યાધિ મટેજ છેક. ૫
મરડાસીંગીથી^૩ મટે, ઝાડો મરડો કાય.
કુગરમાં તે નીપજે, ગાંધીને ત્યાં હોય. ૬
સુવા અશીણીથી મટે, ઝાડો મરડો કાય,
અશીણના ઓષધ વિશે, વેદ-વિચારજ જોય. ૭

નઠારી ટેવો વિષે.

દોહરા

ટેવ નઠારી નવ પડે, રાખો કાલજી સાર,
ન થૂંકે ઓઢર^૪ અહિ તહીં, પાલે^૫ શુદ્ધચાર^૬, ૧
હાજત કુદરતી^૭. માટતો, જઈ ખેસે ધરખાર,
વસ્ત્ર ફરે^૮ અઠવાડીએ, ઉત્તમ એ વહેવાર, ૨
દાતણુ વિના રહે કદી, ટેવ નઠારી થાય,
દાંતે લણુ^૯ હમેશથી, દર્દ ધણું અટકાય. ૩
નખ રાખો નહીં બાલને, મેલમાંહી ભરાય,
નીચે મેલ રહે કદી, જલદી દૂર કરાય. ૪
આદત ખોટી નવપડે, ચૂસેન આંગળી કોષ,
દોષ એહ લાલન^{૧૦} તણે, ઉપાય સત્વર હોય. ૫
બાલક કેળવણી વિષે, માતાનો આધાર, ૫
ધર્મ ઇશ્વરી એ કલ્યા, તેમાં પૂન્ય^{૧૧} અપાર. ૬

ઝાડા તથા મરડામાટે
બીલીનો ગર્ભ સાકર.

ઉનતું વસ્ત્ર.

શૂરદ પવન ન લાગે.

મરડાસીંગી.

અશીણવાળી દવા ઝા-
કટરની સલાહ લઈને
દેવી.

ધરમાં જ્યાં ત્યાં થુંકવું
કે ઉલટી ન કરવી.

ઝાડા પીશાયમાટે બ
હાર યોગ્ય રથજે જવું
આઠ રોજે મેલાં કપડાં
બદલાવાં દાતણુ કરવું.
દાંતે લુણુ એટલે મીઠું
ગગડાવવું.

અગર સોડા ધસવો.
નખ ન વધારવાં.

આંગળી ન ચુસવી

૧. જર નરમ મે.દો. ૨ બીલી, બેલ, બેલકુટ, બીલાં, જમરખ જેવડું જળ
થાયછે તેમાં તેને કાપતાં નરમગર અથવા મે.દો હોય તે એક ચમચેથી લઇ
સાકર અને એલચીનો ભુકો થોડો ઉમેરીને થોડું થોડું આપવું. તાજું જળ ન
મળી શકે તો સુકાં ફળ ગાંધીને ત્યાં મળેછે તે આશરે. અરધા રૂપિયાબાર લઇ
તેનો તેટલીજ સુઠ અને વરીયાળી તેટલીજ લઈ ખારીક ભુકા કરી, સાકર ઉમેરી
મોટા બચ્ચાને ૧૦ રૂપિયાબાર માપે ત્રણ વખત દેવું. નાના બચ્ચાનેમાટે તેને
પાણીમાં પલાળીને અથવા ઉકાળીને ગાળીને પીવા આપી શકાય. બીલીનું પ્રવાહિ
સત્વ દુવાખાનેથી મળી શકે. માત્રા એક ચમચી. ૩ ગાંધીને ત્યાં મલશે. પાણી
સાથે બે ત્રણ સીંગને વાટીને પીવા આપવી. ૪ ઉલટી કરે. ૫ વર્તે. ૬
સારી ટેવ. ૭ ઝાડો. પીશાય. ૮ બદલાય. ૯ મીઠું. અગર સોડા (સાજખાર) :
લગાડવો. ૧૦ લાડલડાવવાનો. ૧૧ સાકર કામ ધર્મ,

બાલકને સોપારી નહીં, જળથી^૧ મુખ રે શુદ્ધ,
પાન સોપારીથી બને, ઉચ્ચાર^૨ ધણા અશુદ્ધ, ૭
અહાર ને નિયમ ગણો, આરોગ્યનો આધાર,
બળરતું કંઈ^૩ નવ ગ્રહે, ઉત્તમ રીતિ સાર. ૮

આંખનાં દરદો.

દોહરો.

ઝોંટે આંખો બાલની, રહે દુખાવો કાંઈ,
શેકે ગરમ જળે^૪ કરી. અવર^૫ ન જોઈએ કાંઈ. ૧
આંજન^૬ બદામ^૭ તેલનું, શ્યન^૮ સમે જો હોય,
આંખડી તો ઝોંટે નહી, કોપરેલ^૯ વાપરે કોય. ૨
બાહ્યપદાર્થ^{૧૦} કદી પડે, બાલક ચક્ષુમાંય^{૧૧},
ઝેરડીયેથી^{૧૨} સેરવે, કણા^{૧૩} તણા ઉપાય. ૩
બોરીકનું^{૧૪} ભરણ^{૧૫} ભરો; આંખઆવે^{૧૬} તેવાર
પાણીમાં મેળી ધુઓ, એ પણુ સુખ આધાર. ૪
બોરીકને મેળી વળી, ગુલાબજળની^{૧૭} માંય,
ટીપાં નવટક^{૧૮} નાંખતાં, દરદ ધણું અટકાય. ૫
તપોડીઆં^{૧૯} તો બાલનો, ચેપી રોગ ગણાય,
ધૂમ^{૨૦} મલીનડું ચક્ષુ ચકી, ઉત્પન્ન તે થાય. ૬
જલ છાંટો ચક્ષુ વિશે, દાતણુ પછી પ્રભાત^{૨૧},
અટકે દરદ અનેક તો, ઉત્તમ સોંધી વાત. ૭
કારણ નિવારણુ કરો, ધૂઓ પાણીથી સાર,
મોરથુથુની^{૨૨} સળી ધસો, પાપણુ ઉલટી લગાર. ૮
અંધારામાં રાખવું ન જોવે તડકો તેજ,
પડદો^{૨૩} આગળ બાંધતાં, વ્યાધિ ન રહે છોક. ૯

સોપારી ન ખાવું.
પાનસોપારી ખાવાથી
ઉચ્ચાર અશુદ્ધ થાય
ખોરાક નિયમીત રા-
ખવો.

ગરમ પાણીનો શેક.

બદામ અગર ટોપરાનું
તેલ રાતે આંજવું
આંખમાં કણું પડેતો
શું કરવું.

બોરીકની ચપટી અને

૩. ૧૦ ભાર ગુલાબ-
જળમાં કે ગરમ પા-
ણીનાં ત્રણ ટંક ટીપાં
નાંખવાં.

તપોડીયાં.

કૂરણો.

ધુમાડો મેલી આંખ
પાણી છાંટવું.

મોરથુથુની સળી પા-
પણુ ઉલટાવીને જરા
ધસવી.

આંખનાં દરદમાં સા
માન્ય માવજત અંધા

૧ પાણીથી. ૨ વાણી. ૩ કંઈ ખાવાની વસ્તુ. ૪ પાણી ગરમ કરી
મક્કમલના કપડાથી શેક. ૫ ખીનું. * આંજવું તે. ૬ મીઠી બદામનું તેલ
૭ સુતી વખતે. ૮ ટોપરાનું તેલ. ૯ કણું, રજ. ૧૦ આંખ ૧૧ ઝેરડીયું
તેલ. ૧૨ રજ કે કાંઈ ઝીણી વસ્તુ. ૧૩ ટંકણુખારની જાતનો સફેદ ભુકો
બોરીક એસીડ. ૧૪ આંજવું, આંજણુ(નાની) ચપટી એક આંજવી. દવાખાનેથી
કે દવા વેચનારને ત્યાંથી મળી શકશે. અગર આંખ ખોલીને થોડું અંદર ભૂ-
સાવવું. ૧૫ દુખવા આવે. ૧૬ ગુલાબનું પાણી. ૧૭ એક દિવસના ત્રણ
ટંક, નવટક એટલે ત્રણ દિવસ સુધી. ૧૮ પાપણુની અંદરની ખીલ. ૧૯ ધુમાડો
મેલી. ૨૦ સવારે. ૨૧ ગાંધીને ત્યાંથી કે દવાખાનેથી મલશે. ૨૩ આંખ
આગળ લીલા કે કાળા રંગનો પડતો, આંખ ચોળવી નહીં.

મેલું^૧ વચ્ચે લાગે નહીં, મલમલ^૨ કેરાં સાર,
 પોતાં ઠંડા પાણીનાં, ઉત્તમ વારંવાર ૧૦
 રજ^૩ પવનથી સાચવે, ન ઉડે^૪ આંખની માંય,
 ધૂઓ ગરમ જળે કરી, જીલાબ આપે સહાય. ૧૧
 અશીષુ એક ઘઉંભારને, રસવતિ ફટકી કોય,
 ચપટી^૫ છેલાં બે તણી, વાટી લગાડી જોય. ૧૨
 અશુષ્ક^૬ ધતુર-પત્રને, આંખે બાંધે કોય,
 બે દિવસ બાંધે થકી, બ્યાધિ મટવી હોય. ૧૩
 કદી આંખમાં જઈ પડે, ચૂનાનીરજ કોય,
 કણું કસેથી સેરવે, સુરકે ધોવું જોય. ૧૪
 એક ભાગ સુરકો લઈ, ત્રમણા પાણી માંય,
 એથી આંખ ધૂઓ કદી, પદાર્થ દૂરજ થાય. ૧૫

સીલસ.

સીલસ^૮ દરદ મટાડવા, આપો જીલાબ સાર,
 અહાર દૂધનો આપવો, ઉત્તમ એ આધાર.

નસકેરી પુટવા વિષે.

ટોહરા.

રૂધિર^૯ નીકલતાં નાકથી, શીતલ^{૧૦} જળ^{૧૧} શીર^{૧૨} હોય,
 નાક ધૂઓ પાણીથકી, જીલાબ ઉત્તમ કોય. ૧
 ફટકી ચપટી^{૧૩} લઈ ધરો, શેર^{૧૪} પાણીની માંય,
 છાંટો નાકની માંયતો, રક્તશ્રાવુ^{૧૫} અટકાય. ૨
 અહાર ગરમ^{૧૬} ન આપવો, ન જવું તડકામાંય,

રામાં રાખવું. પડેહો
 પોતાંમાટે સાફ મલ-
 મલનું સફાઈ કરવું.
 આંખમાં ધૂળ કે પ-
 વન ન આવવા દેવાં.
 આંખપર લગાડવાનો
 ભેપ.
 ધંતુરાના તાજા પાન
 બાંધવાં.
 આંખમાં ચૂનો પડેતો
 શું કરવું.
 સુરકો (વીનેગાર)
 એક ચમચી ત્રણ ચ
 મચી પાણી મેળવી
 આંખને ધોવી.

જીલાબ. હલકો ખો-
 રાક અજીણો વિ-
 પય જુઓ.

માથે થાંડું પાણી અ
 ગર બરફ રાખવો.
 ફટકડીનું પાણી છાંટવું
 ગરમ ખોરાક ન દેવો.
 તડકામાં ન જવું.

૧ મેલવાણું, ગંદુ. ૨ મલમલ (કેરાં=નાં) મલમલનાં. મલમલનું કપડું
 મળેછે તેનાં. ૩ ધૂળ. ૪ આંખમાં પડે. ૫ એક ઘઉંભાર અશીષુ પાંચ ઘઉં-
 ભાર ફટકડી અને તેટલીજ રસવતી અગર ફક્ત અશીષુ અને ફટકડી વાટી તેનો
 ભેપ પ્રાંપણપર લગાડવો. ૬ ધંતુરાનું ઝાડ થાયછે તેનાં તાજાં પાંદડાં એક બે આંખે
 બાંધવાં. ૭ વીનેગાર, ગાંધીને ત્યાં સુરકાનામે જોળખાયછે.

૮ શરીરમાં ઠંડાણે ઠંડાણે સોળે થઈ ચળ આવે છે તે દેહે. ૯ ભોહી.

૧૦ ઠંડું. ૧૧ પાણી. ૧૨ માથે. ૧૩ રૂ. ૪૦ ભાર. ૧૪ ભોહીનું વહેવું.

૧૫ તેલ, તેળનો પત્રાદી. ૧૬ દરેક જગ્યાએ ચપટીનો અર્થ તમાકુની ચપટી
 જટલી દવાં સમજવી. આશરે ૫ ઘઉંભાર.

સથુ^૧ અહાર ઉત્તમગણો, સત્વર શાન્તિ થાય. ૩
 અંધાર^૨ કદી જણાયજો, નાકની અંદર કોય,
 ઉપાય તેનો ધારવા, વૈધ-વિચારજ^૩ જોય. ૪
 જવર^૪ વિશે^૫ નસકોરીનું, ચિન્હ કદી જણાય,
 જુજાળ ઉત્તમ આપવો, સત્વર શાન્તિ થાય. ૫

હલકો ખોરાક દેવો.
 નાકની અંદર મસોડો
 હોય તેમાંથી લોહી
 તાવ દરમીયાન નસ-
 કોરી ધુટેતો માથે બ-
 રફ કે ઠક પાણી

મોસમી અને સાદા તાવ વિષે

દાહરા.

તાવ રૂપના^૧ જો^૨ કદી, પ્રસરે દેશ મોજર,
 અસાડથી આશીન^૩ સુધી, ઘોઢિવનીન^૪ ધઉંબાર^૫ ૧
 મચ્છરથી જવર નીપજો, એવે વૈધ^૬ વિચાર,
 મલિન^{૧૦} જલ વિદ્યા ગયે, મચ્છર નોય લગાર ૨
 મચ્છરદાનીને વળી, શયન^{૧૧} સમે જો હોય,
 લેપ^{૧૨} તેલનો બાલને ભીતિન રહે કોય. ૩
 કરીયાતું^{૧૩} કટકીકદી, પલાળી પાણીમાંય,
 મધ સાથે પીવા થકી, તુરત તાવ અટકાય. ૪
 અરડુસો^{૧૪} કટકી ગ્રહી, ઉકાળી પાણી માંય,
 પાન વળી એ વૃક્ષનાં,^{૧૫} જવર વિષે ઉપાય. ૫
 નિમ્બની^{૧૬} અંતરછાલકે, નિમ્બપત્રજ^{૧૭} કોય,

ધરમાં કે આસપાસ
 ગંદુ પાણી ન રાખતું.
 રૂપના તાવમાટે કવી-
 નીનતું સેવન.

મચ્છર ન થવા દેવા
 લેપ.

મચ્છરદાની.

કરીયાતું ૬ કલાક
 પાણીમાં પલાળીને
 અમરકલાક ઉકાળીને
 અરડુસો.

લીંબડાની અંતરછાળ

૧ હલકો ૨ નાકની અંદર લંબગોળ મસો થાયછે તે. ૩ ડાકટરી મત.
 લેવો. ૪ તાવ દરમીયાન.

૫ મોશમી, ટાઢીયા તાવ, ગમે તે જાતના તાવમાટે એ પ્રકરણમાં લખેલી
 દવાઓ આપી શકાય. ૬ અસાડથી આસુ માસ સુધી. ૭ કોયલીન, કિલ્લીન,
 સફેત કડવી દવા દવાખાને કે ટપાલ ઓફીસે મલસે. ૮ એક ધઉંબાર છેક
 નાના છ માસની અંદરનું બચ્ચાંને રિવાજ તરીકે ૦૧ ધઉંબાર હમેશ આપવી
 એથી મોટી ઉમરે ૧ ધઉંબાર સુધી. હમેશ વાપરવાથી ગરમ જણાય તો એકાં-
 તરા આપવી. ૯ હાલનો ડાકટરી મત એવો છે કે ગંદુ પાણી ખરાઈ રહેવાથી
 એક જાતનાં મચ્છર થાયછે તે ઠરડવાથી ટાઢીયા તાવ નીપજે છે. આટે તેવું પાણી
 ધરમાં કે આસપાસ ન રહેવા દેવું. ૧૦ ખાખોચીયાં આઢીથી પુરવા. ૧૧
 સુતી વખતે. ૧૨ માલસ મર્દન ૧૩ કરીયાતું આશરે ૦૫થી ૦૮ તોભો લેવું.
 ૧૪ અરડુસાનું લાકડું અથવા તેના ત્રણ પાંચ વાપરવાં. ૧૫ અરડુસાના ઝાડનાં
 પાન. ૧૬ લીંબડાની અંતર છાલ. ૧૭ લીંબડાનાં પાંદડાં.

વાટી જલની અંદરે, પીવાઆપીજોય. ૬
 અરુણી^{૧૦} ગુલવેલછે^{૧૮}, જવરવિષે ઉપાય,
 કાઢો વાટી આપતાં દર્દ તુરત અટકાય. ૭
 તુલસી પત્ર^{૨૦} વાટીકદી સીતલ જલની માંય
 પીવા આપો બાલને જવર શ્લેષ્મ^{૨૧} અટકાય. ૮
 બાક^૧ ગરમ પાણી તણી, ભૂંડી રાષ્ટ્ર^{૨૨} સાથ,
 પાદ-સ્નાનન^{૨૩} આપતાં, રવેદક ઉપાય હાથ, ૯
 જીવાનદુનિક કોષ કહું, કહું ઇન્દ્રજવ કોય
 કૃમિધન જવર નાશક વળી, વ્યાધિ-વિષે ઉપાય ૧૦
 જવર હરે મામેજકડું, કૃમિ અજીજી હોય,
 વર્ષામાં તે નીપજે, ઔષધ સોય અમૂલ્ય. ૧૧
 જીલાય તો દેવો ઘટે, તાવ નિવારણ^{૨૪} કાજ,
 સેવન કવીની નવું, ઉત્તમ ઉપાય આજ,^{૨૫} ૧૨
 હારી^{૨૬} જીભ ઉપરે, પીલી ઘોળી કોય,
 ચિન્હ અજીજી તણું ગણો, જીલાય ઉત્તમ જોય ૧૩
 સૂકી^{૨૭} જીભ દીસે કદી, અલની ખામી સત્ય,
 આંગળી થકી તપાસવી, ઘો દૂધ રાખ અવસ્ય.^{૨૮} ૧૪
 કરંદીયું^{૨૯} વાટી કદી, સીતળ જળની માંય,
 પીવા આપો બાલને, તાવ-અજીજી જાય, ૧૫
 મસ્તક પર રમાલતો, સીતળ જળથી જોય,

વાટીને.
 અરુણીના પાન લી-
 ગાની ગળો.
 તુલસીના પાન વાટીને
 પરસેવામાટે ગરમ
 પાણીને ગાજ
 ગરમ પાણીમાં પગ
 ઘોળવા.
 જીલાય પ્રથમ તુર-
 તજ દેવો.
 કવીનીન આવરા ત-
 રીકે વાપરવું.
 જીભની હારી.
 પીળી અગર ઘોળીહા
 રી અજીજી જણાવેછે
 સૂકી જીભ હોય તો
 ખોરાક પુરતો નથી
 એમ સમજવું.
 કરંદીયુંગાંધીને ત્યાંથી
 વાટીને પીવસેવવું.
 માથે ઠંડા વાણીનોર-
 માલ ગુલાબજળ.

૧૮ અરુણનાં પાંદડાં એ કે ત્રણ પાણીમાં વાટીને. ૧૯ ગળોનું લાકડું.

૨૦ તુલસી ઘેર આંગણે બોયછે તે. ૨૧ સલેખમ, સસણી.

૧ એક પક્તા મોઢાના વાસણમાં પાણી આકર^૩ ગરમ કરી તેમાં રાષ્ટ્રની
 જુકી એક ચમચી નાંખી એક ખુરશી (નેતર ભરેલ ખુરશી) નીચે મુકવું, તે
 ખુરશીપર બાળકને ગરમ કપડું ઓઢાડી સુવરાવવું. અને નીચેનાં વાસણમાંથી
 વરાળ નીકળે તે બહાર ન ચાલી જાય માટે કપડેથી ખુરશીને લપેટવી, એ
 પ્રમાણે ૧૫ મીનીટ રાખવાથી પરસેવો આવશે. ૨ રાષ્ટ્ર દળેલી કે પીસેલીની
 જુકી. ૩ ગોઠણુ સૂકી પગને ગરમ પાણીમાં ઘોળવા. ૪ મટવામાટે. ૫ પેટનો
 દુખાવો. ૬ માથેજવો લેનાં પાન જળમાં વાટીને અથવા જુકાં પાનની જુકી
 ગા તોલો ૫ તોલા જળમાં ઊકાળીને. ૬ જીભ ઉપર હારી ઘાચછે તે. ૭
 સૂકી જીભ આંગળીથી તપાસતાં લાગે તો તુરત દૂધ પ્રવાહી ખોરાક આપવો.
 ૮ નહી. ૯ ગાંધીને ત્યાં કરંદીયું મળેછે તે, એ દવા તાવ અજીજીમાટે સારી છે.

ગુલાબ ના સાઈ વળી, અરે શાન્તિ હોય,
દ્રાક્ષ નારંગી આપરી, તરસ ઘણી જો હોય,
પાદ-સ્નાન રાતે દમ, નીદ્રા લાવી જોય.

ગાલ પચોળીયાં.

દોહરા.

ગળા વિષે^{૧૦} ગાંઠઃ દીસે, કરવો તુરત ઉપાય,
દુધ ગાય બકરી તણું, આપો મળવા સહાય
ગરમ અહારથી ઉપજે, શરદ પવનથી કોય,
કહે ગાલ પચોળીયાં, ચોરીયાં કહે કોય,
રેચ^{૧૧} એક દેવો ધટે, દુધ કાંજ અહાર,
આયોડીનના અર્કનું, લેપન,^{૧૨} ગળે લગાર,
ગળે પોટલી શેકતાં, થાયે પીડા દૂર,
જળવિષે લૂણ^{૧૩} ધૂરિ કરે કોગળા^{૧૪} પૂર.
કાથો^{૧૫} જેઠીમધ અને બાવલ છાલ લગાર,
ગરમ જલે ચોરી કરો, કોગળા ખરે લગાર;
કિવનીનથી^{૧૬} વ્યાધિ મટે, ચાટણ^{૧૭} મધની માંય,
ચાહ દૂધ ગરમ^{૧૮} પીએ, વેદન હલકો થાય.

કાનનો દુખાવો પાકવું

પાકે કાન દુખે કદી, ઘો (ઉષ્ણોદક^{૧૦}) ધાર,
પાંચ ટિપાં. નખ તેલનાં,^{૧૧} નાંખો માંહી લગાર,
ગાંધીની દુકાન કે, ઓષધ શાળા માંય,
મલશે એ તેલજ વળી, સાદો સરલ ઉપાય.
પાંચ ટિપાં એ તેલનાં, કણું નાખ્યાં જોય,
નવટક^{૧૨} નાંખે કદી, વ્યાધિન રહે કોય.

૧૬

૧૭

૧

૨

૩

૪

૫

૬

૨

૩

તરસ માટે લીલી
કે કાળી દ્રાક્ષ નારંગી
દાડમ નીદર લા
વવા માટે પગ ગરમ
પાણીમાં બોળવા તુ
રત લુછી નાંખવા.

દુધનો ખોરાક.

ગુલાબ.

ગળા ઉપર (અહાર)
આયોડીનનો અર્ક
ચોપડવો.
પોટલીથી શેક કરવો.

ગરમ પાણીમાં અ
રધી ચમચી નીમક
નાંખી કોગળા કરવાં
હરકોઇ દવાના કો-
ગળા દિવસમાં એ
ચાર વખત અને ખો
રાક પછી કરવા.

કાન પાકે તો ગર
મ પાણીની પીચકા
રીથી ઘોવો.
ટરપેન્ટાઇન તેલ
ત્રણ થી પાંચ ટિપાં
નાંખવું.

૧૦ અંદર, માંહે. ૧૧ ગુલાબ. ૧૨ લગાડવું, ચોપડવું.

૧. નીમકના. ૨ મોઢામાં ગગડાવવું. ૩ કાથો અરધા દોઢાભાર જેઠી મધ
તેટલુંજ અને બાવલની છાલ ૧ દોઢા ભાર તેને દસ રૂપિયાભાર ગરમ પાણીમાં
જરાવાર રાખી પાણી ગળી લઇ તેનાથી કોગળા કરવું. અરધા રતલ રૂ. ૨૦
બુર પાણીમાં ફટકડી ત્રણ ધગિભાર નાંખીને કોગળા કરવા. ૪ ઉપર પ્રમાણે
એકથી ત્રણ ધગિભાર સ્વીનન દેવું. ૫ ચાટવું. ૬ ગરમ ચાહ અંગર ગરમ દૂધ
પીવું. ૭ ગરમ પાણીની પીચકારી. ૮ ટરપેન્ટાઇનનું તેલ. ૯ ત્રણ દિવસ સુધી.

પોટલી એથી શેકતા, શરદ પવન ન જોય.
 ટીપાં મીઠા^{૧૦} તેલનાં, ગરમ કરીને કોય. ૪
 નખલાઇથી^{૧૧} પાકે કદી, પોટીક^{૧૨} ઓપવ સાર,
 ગદો કાન ન સખશે, પડથી હાની અપા.
 બોરીક^{૧૪} ને મૂકી કદી, કાગળ^{૧૩}-નળની માંય.
 કુકો^{૧૫} કણુજ^{૧૬} અદરે, વ્યાધિ પડ^{૧૭} ઉપાય. ૬
 તેલ લવે^{૧૮}ડરનું^{૧૯} અને, લવીંગ^{૧૯} કેરું કોય,
 ટીપાં બે-ત્રણ રેડતાં, વ્યાધિ^{૨૦} ઓછી હોય. ૭
 ટાપી કાંન લોકે કદી, કિતમ એ વહેવાર,
 બાળપણે બુઢપણ વળી, ઉચિત રીતિ સાર. ૮
 શુદ્ધ કિન કે રૂ કદી, રાખો કાનની માંય,
 શીયાળે, વરસાદમાં, દરદ એથી અટકાય. ૯

મોઢું આવવા વિષે,

દોહરા.

મોઢું આવે બાળતું, કરવો તરત ઉપાય,
 દૂધ ગાય બકરી તણું, કિતમ અહાર ગણાય. ૧
 બોરીક^૧ મધમાં મેળવી, ચોગો મોઢા માંય,
 ટંકણુખાર^૨ છે વળી, સોધો સરલ ઉપાય. ૨
 એરડીયું^૩ દૂધે ધરો, ગરમી કરવા દૂર,
 માત^૪ ગરમ ખાચે નહી, એ પણ ગણો જરૂર. ૩

બાલકની શારીરિક નખલાઇ વિષે.

દોહરા.

૫૮x જીનીના વીત્યા વિના, બેસે બાળ ન કોઇ

૧૦ મીઠું તેલનું તેલ ગરમ કરીને. ૧૧ નખલાઇને લીધે કાન વહે છે તે માટે કૌવત આપનારી દવા દેવી. ૧૨ કૌવત આપનારી. ૧૩ કાગળની ભુંગળી કરી તેમાં બોરીક એસીડ એક ચપટી નાંખી કાનમાં ડુક મારી દાખલ કરવો. ૧૪ અગાઉ કહેલ બોરીક એસીડ. ૧૫ ડુક મારવી. ૧૬ કાનમાં. ૧૭ પડમાટે. ૧૮ લવેડરનું તેલ. ૧૯ લવીંગનું તેલ. ૨૦ પીડ.

અગાઉ કહેલ બોરીક એસીડ અથવા ૨ ટંકણુખાર એક ચપટી લઇ મધ સાથે મેળવી લગાડવો. ૩ એરડીયું તેલ ત્રણ માસના બાલકને ૨૦ થી ૩૦ ટીપાં (જરૂર પડે તો બીજી વખત આપવું). ૬ માસ સુધી ૩૦ થી ૬૦ ટીપાં એથી બોરી ઉમરે એકથી બે ચમચી. ૪ મા x ૭ ૬ બેસી સકતું.

ત્રણ દિવસ સુધી નાંખવું જોઈએ. ચરકો ગરમ તેલ x કાનમાં પડ હોય તો, કાનમાં કાગળની ભુંગળીથી બોરીકનો બોરીક ભુકો ડુકવા. કાનના ચસકો દ-ખાવો લવેડરનું કે લવીંગના તેલના બે ત્રણ ટીપાં નાંખવાં અથવા ગ્લીસેરીન નામે પ્રવાહી દવા મલે છે તેનાં બે ત્રણ ટીપાં નાંખવાં.

દૂધનો બોરાક. બકરીનું દૂધ સાંચે છે.

બોરીક એસીડ અથવા ટંકણુખાર ગમે તે એક ચપટી લઇ મધમાં મેળવી મોઢામાં ચોપડવું દિવસમાં બે કે ત્રણ વખત.

છ માસની ઉમર પહેલાં બાળક એસીડ શકતું નથી.

- આમ્રદી^૭ ચમને નવ દમો, કાચે^૮ અંગે કામ્ર. ૧
 ઉમર વર્ષ^૯ વીત્યા * પછી, જો નવ એસે જાળ,
 બાંધો^{૧૦} કાચો જાળુવા, એમાં નહીં સવાલ. ૨
 દાંત વળી મોડા દીસે, નબળી પેચા કાપ,
 કાચા બાંધાનાં સદા, એવાં ચિન્હ ગણાય. ૩
 દુધ ભેંસનું એસછે; અર્પો વારંવાર, ૪
 મદન^{૧૧} કોડલીવર^{૧૨} તણું, ડુડ કેમીકલ^{૧૩} સાર. ૪
 ધાંટી^૧ એસે જાળની, ચિન્હ અશક્તજ^૨ સોય,
 અહાર નિદ્રા દદેનો, દાંતાજ^૩ કરવો જોય. ૫

બાળપણે મંદગીમાં ખોરાક.

દોહરા.

- દુધ ઉત્તમ છે ધણું સર્વે દરદ મોજર,
 કાંજ પણુ તેની ખપે, મળવા અન્ન-આધાર. ૧
 ગાય તથા બકરી તણું, હલકું સાઈ છંક,
 વસ્ત્ર-ગાળ તાજું^૪ વળી, ઉત્તમ ગણો વિશેષ. ૨
 મળાવરોધની, માટતો, દુધચું^૫ સોડા જોય,
 અતિ સાર^૬ બ્યાધિ વિષે, ચૂર્ણુ સુધા^૭ મેળાય. ૩
 જપનું^૮ પાણી પથ્યછે, રાખડી^૯ જવની કોય,
 પીવા આપો બાળને, જીવન તેથી હોય. ૪

માટે તેને કાચી
 ઉમરે એસાડું નહીં

એક વર્ષની ઉમર
 થાય ત્યાંસુધી પણુ
 ન એસી શકે તો ન
 બજો બાંધા જાળુવા
 અને તેમાં દાંત પણુ
 મોડા દેખાય છે.

પચી શકે તેવો
 પ્રવાહી ખોરાક આ-
 પવા.

દુધ
 દુધની સામુદાયણ
 સાથે કાજ.

ગાય કે બકરીનું
 દુધ ઉત્તમ
 કપડેથી ગળવું.
 દુધ તાજું ઉત્તમ
 છે.

૭ આતુર. ૮ અપકવ નમલે. ૯ એક વર્ષ * પુર થયાપછી. ૧૦ શરીરનો
 બાંધો. ૧૧ માસ. તે ૧૨ કત અરધી ચમચી બગલમાં રાતે લગાડવું ૧૨ કોડ-
 લીવર તેલ. ૧૩ કેમીકલ ડુડ તે હમેશ અગર એ ત્રણ દિવસને આતરે અરધી
 ચમચી લઈ દુધ સાથે મેળવી દિવસમાં એક વખત આપવું. માફક આવેથી
 એ ત્રણ વખત દેવું. માફક ન આવે તો ૧૨ કત ૧૦ થી ૨૦ ટીપાં લેવાં. એક
 વરસની અંદરના બાલક માટે ૧૦ ટીપાં આખા દિવસમાં આપવાં. ૧ વર્ષથી
 ૨ વર્ષ સુધી એક ચમચી. તેથી મોટી ઉમરે એ ચમચી આખા દિવસમાં આપવી.

૧ માથા ઉપર ખાડે; પડેછે તેને ધાંટી કહે છે પર્યે તેવો ખોરાક અને
 નિદ્રા લાવવાથી મટે છે. ૨ નબળાઈ. ૩ કિપાય. ૪ વાસી દુધ કરતાં તુરતનું
 દોહણું દુધ સાઈ છે. ૫ દુધમાં દુધ સાથે. ૬ ઝાડો. ૭ ચુનાનું પાણી ૮ જવનું
 પાણી. આરારે પાંચ રૂપિયાભારે જવને ઠંડા પાણીમાં ધોવા અને મસળવા તેથી
 તેની જાલ અને મેંદ જુદો પડશે તે ફેકી દેવો. બાકીના જવને લીસ મીનીટ સુધી
 ગરમ પાણીમાં બાફવા ગરમ પાણી સવાશેર (૩. ૫૦* ભાર) લેવું. પછી કપડેથી
 ગળી લેવું. તે જવનું પાણી જવની રાખ વધારે પૌષ્ટિક છે. માટે તે બનાવવી
 હોય તો બાફેલ જવને જરા મસળી પીસી નાંખવા એટલે જવની રાખ થશે.

પર્ષ ત્રણના બાળને, કાંછ દૂધની બેચ,^{૧૫}
રાખ મહુની દૂધમાં, હાની ન કરે મેચ.^૯

અકસ્માત વિષે.

કાહરા.

માલક દાએ^{૧૦} આગથી, દુહક પ્રવાહિ* કાય,
ચપટી^{૧૫} ચૂતો મેળવો, જળ શેર એકે જોય. ૧
ગાળીને વાસણુ બરો, ધરો તેલ સમભાગ,^{૧૭}
જમદી અંગે લાગતાં, સરલ ઉપાય અથાગ. ૨
આચ્છાદન તિલ-તેલનું, તાલકાળ ઉપાય,
ફાદો હોય તે ફાડવો, બોરીક છાંટો માંય. ૩
પડે^૧ આખડે^૨ બાળને, ધા^૩ કદી કાંધ યાય,
પાણી ઉનેથી* ધૂઓ, વિલમ્બ^૫ નવ કરાય. ૪
કાંકરી કસ્તર^૬ હોય તે, કરો જળેથી દૂર,
જળની ધારથી ધૂઓ, ચોળો^૭ નહિ જરૂર. ૫
૩ કે રેશમ બાળીને, ધા ઉપર મૂકાય,
રૂઠ લાવવા જાટતો, એ છે અસલ^૮ ઉપાય. ૬
પોતું થંડા પાણીનું, સાફ વસ્ત્રનું કાય,
ધા ઉપર મૂકી ચકી, સત્તર શાન્તિ હોય. ૭
શુદ્ધ લપેટો વસ્ત્રથી, પટારૂપ લગાર,
વિશેષ વ્યાધિ હોય તો, પૂછો વૈદ્ય-વિચાર. ૮
ઝેરી કરડને આટતો, બાંધો પટો સાર,
વિશેષ વ્યાધિ હોય તો, પૂછો વૈદ્ય-વિચાર. ૯
પટ્ટે^{૧૦} ખેંચી બાંધતાં, વિષ^{૧૧} પ્રવાહ^{૧૨} અટકાય^{૧૩},
ડામ^{૧૪} તુરત દેવાય તો, સારો છે ઉપાય. ૧૦

તણ વર્ષની ઉમરે
મહુની રાખ આપી
ચકાય.

દાએ તો શું કરું.
તેલ અને ચુનાના
પાણીનું મીશ્રણ.
ખીજું કાંધ ન બની
રાકે તો મીઠું તેલ
લગાડું.
ફાદો હોય તે ફાડી
બોરીક બભરાવવો.
જખમ.
ગરમ પાણીથી ધોવો
જખમને ચોલવો નહો

૩ અથવા રેશમ

ઠંડા પાણીનું પોતું.

સ્વચ્છ કપડાનો પાટો

સાપ નેવા ઝેરી
કરડાએ તુરત પાટો
બાંધવો.

તુરત ડામ દેવાથી
સારું છે.

૯ જરાપણુ. ૧૦ ધગે. ૧૧ રા. ૪૦ બાર. ૧૨ અગોઠા અને આંગળી
વચ્ચે સમાય તેટલી. ૧૩ જેટલું ચુનાનું પાણી હોય તેટલુંજ તેલ. ૧૪ અગાહ
કહેલ બોરીક એસીડનો બારીક શુકો. ૧૫ માશક. ૧૬ માંદા ઉપર.

૧ પડી નમ્ય. ૨ લડે. ૩ જખમ. ૪ ગરમ. ૫ વારં દીલ. ૬ મેલ,
મટીડો. ૭ હાથ કે આંગળી લગાવવી નહીં. ૮ જુના વખતનો. ૯ ઝેર. ૧૦ અતિ,
વહેવું. ૧૧ ચોભારો, રોકારો. ૧૨ દેવતાથી કે લોકો ગરમ કરીને, ડામ દેવો તે,
ભોલું તપાવવા જેટલી પણ વાર ન લગાડવી. જીવતા અંગાર લગાડવો. *ગરમ
દૂધ ખી તેલ કદી દાળ અગર ગરમ પાણી કે તેનમ.

વગર વિલંબે કાપવો^{૧૩}, કરડાએલજ ભાગ,
 યવાહ^{૧૪} અટકશે ઝેરનો, ઉત્તમ ઉપાય અથાગ. ૧૧
 કરડ માંખ કાંડરતણો, દુઃખ કરે અપાર,
 વીંછી પીડા માટતો, ઉપાય સત્વર સાર. ૧૨
 જુલાળ એકજ આપતાં, પોતાં^{૧૫} જળની માંય,
 નિદ્રા લાવો ઔષધે, એ સારો ઉપાય.
 ઝેરી પદાર્થ કંઈ કદી, મધુ પેટની માંય,
 ઉશ્લોદકથી^{૧૬} વમનનો^{૧૭}, સારો છે ઉપાય. ૧૪
 ગળે આંગળી^૧ નાંખવી, દષ્ટ ઉશ્લોદક પાન,^૨
 એથી વમન તરત થશે, કરો રાખી જો ધ્યાન. ૧૫
 ચપટી ભૂકો રાઇનો, ગરમ જળની માંય,
 આપો પીવા બાળને, ઉલટી સત્વર થાય. ૧૬
 બાહ્યપદાર્થ જો સરે, અન્નના નળની^૩ માંય,
 પાણી પીતાં ઉતરે, વ્યાધિ કાંઇ ન થાય. ૧૭
 ગળા વિશે અટકે કદી, વમનથી દૂર કરાય,
 રેચ સરસ આપ્યા થકી, નિકાલ સત્વર થાય. ૧૮
 બાહ્યપદાર્થ^૫ જો સરે, વાયુ-નળ^૫ની માંય,
 ખાંસીથી દૂરજ થશે, આગે ન બીજ સહાય. ૧૯
 મુખ ઉપર^૬ સુવાડશો, પદાર્થ કરવા દૂર,
 પીઠ ચાખડો ધીરથી, વ્યાધિ મટે જરૂર. ૨૦
 બાહ્યપદાર્થ જો સરે, કાન, નાકની માંય,
 જળની ધારે સેરવો, પીચકારી દે સહાય. ૨૧
 જલ વિષે નિમગ્નનો^૧, શ્વાસ અશક્તજ હોય,
 મુખ ઉપર^૨ સુવાડનાં, નિકાલ જલનો કોય. ૨૨
 મુખ નાક શુદ્ધ કરી, જીભ^૩ ખેંચી બહાર,
 નિતંબ^૪ ક્રિયાત્રિએ રાખતાં, શ્વાસતણો ઉપચાર. ૨૩
 બાવુ^૫ ખને દાખવી, વારંવારજ^૬ કોય,
 જળતો એથી નીકળે, શ્વાસજ ચાલે કોય. ૨૪
 અધોધુખે^૭ રાખે કદી, જળ વહે સહુ કોય,
 શેક અને વમને કરી, સત્વર શાન્તિ હોય. ૨૫

બનેતો કરડાએલ
 ભાગને તુરત કાપી
 નાંખવો.

એક ચપટી સુગ
 રસેડ પાણીમાં નાં-
 ખી તેનાં પોતાં.
 વીંછી માખીનો ક
 રડ.

જુલાળ.
 નિદ્રરની દવા.
 પેટમાં ઝેરી પદાર્થ
 ગરમ પાણીથી ઉ-
 લટી.

ગળામાં આંગળી
 નાંખવી ગરમ પા-
 ણી પીવા આપવું
 ઉલટી થાય ત્યાં સુ
 ધી આપ્યા કરવું.

શ્વાસની નળીમાં
 કાંઈ પડે તો શ્વાસ
 રૂંધાય છે તે માટે
 શું કરવું.
 ખાંસી ચલાવી ની
 કળી જશે.

કુખેલાનો ઉપાય.

૧૩ કાપી નાંખવો, સુડી કે ચાકુ છરીથી. ૧૪ ગતિ. ૧૫ કપડાનાં કટકા.
 ૧૬ ગરમપાણી. ૧૭ ઉલટી. અન્નનળ અને વાયુનળ ખુલાસો પાછળ પ્રદ.
 ૧ દાથની આંગળી. ૨ પીવું. ૩ મોઢામાંથી પેટમાં અન્નાંજને જવાનો
 રસ્તો. ૪ શ્વાસ લેવાની નળી. ૫ કાંઈ વસ્તુ. ૬ મોઢું નીચું રાખીને, પીઠ ઉપર
 રહે તેમ પેટ નીચે રહે. ૭ કાન નાક ધોવાની પીચકારી.
 ૧ પાણીમાં ડુબેલાનો. ૨ પીઠઉપર રહે અને મોઢું નીચે રહે તેમ. ૩ જીભ.
 ૪ જળવું. માથું નીચું અને પગનો ભાગ ઉંચો રહે તેમ. ૫ છાતીનાં બન્ને પડખાં
 ૬ એક નીનીટમાં ૧૫ વખત. એમ અરધી કલાક સુધી. ૭ ઉધે માંયે જળ લઈકાઢું.

બચ્ચાઓમાં મરણનું પ્રમાણ ઓછું કરવાવિષે.

દોહરા

- મૃત્યુ^૧ બાળક વય વિષે, અધિક^૨ થાય આ^૩ દેશ,
 ખાન-પાન^૪ યોગ્યથી હાથ, વસ્ત્ર ગરમ^૫ વિશેષ. ૧
 ધનવાનોની^૬ સહાયતા^૭, ખર્ચે ગરીબને માટે,
 અમુક મદદ નકકી ધટે, બાળ રક્ષા^૮ કાળ^૯ ૨
 મોટાં ફડો^{૧૦} છે ઘણાં, સરસ દેશની માંય,
 દૂધ વસ્ત્ર એથી મળે, બાળક કરવા સહાય. ૩
 દાન-વિધી^{૧૧} અઃ દેશની, પ્રેરો^{૧૨} એવી દાર^{૧૩},
 અખોલ બાળકને મળે, આરોગ્યનો^{૧૪} આધાર. ૪
 સ્થાનિક^{૧૫} ફંડ કરો તમે, ગણાં ગામ મોજાર,
 બાળકનું શ્રેયજ બને, મળે સુખ આધાર. ૫
 દરદ ન દાખો^{૧૬} કોષપણ, આગસ ધરી લગાર,
 દાની તો અટકે ઘણી, મળે તરત^{૧૭} ઉપચાર. ૬
 બાળ લમની તો પ્રજા, નબળી પોચી થાય,
 બાળ લગન બને નહિ, એ પણ ગણો ઉપાય. ૭

બાળકની કેળવણી વિષે.

ગીતિ.

- સાત વર્ષ સુધી તો, શિક્ષણ^{૧૮} ગમતથી દેવું ધટેજ સદા,
 લીલા^{૧૯} કુદરતની છે, ચિત્ર-નમૂના બોધક^{૨૦} છેજ તદા^{૨૧}. ૧
 એકજ રીતી સરલ છે, પૂછે બાળક સવાલ કદિ કોષ,
 દેખે ઉત્તર^{૨૨} સત્વર, ખ્યાલ^{૨૩} તુરત મન વિષે કરિ જોષ. ૨
 જીઠાસા^{૨૪} વધતાં તો, થોભો^{૨૫} નહિ, પ્રિય, કદી કરી કોષ^{૨૬}, ૩

યુરોપના દેશોમાં
 બચ્ચાઓમાં જે મ
 રણ થાય છે તેનાથી
 ત્રણથી ચારગણા
 મૃત્યુ આ દેશમાં ની
 પજેછે. ત્યાંના દેશો
 માં દર એક હજાર
 બાલકે સોથી દોઢસો
 મરણ પામે છે આ
 દેશમાં સરેરાસ દર
 હજારે ૩૦૦ થી
 ચારસોં છે.

તેનાં કારણે.
 ગરીબી હાલત.
 હલકો ખોરાક.
 બાળ લમ.
 હલકું દુધ.
 ગરમ વસ્ત્રની ખા
 મી વિગેરે.

દરદ છુપાવવું નહી.
 બાલ લગન કરવાં
 નહીં.

સાત વર્ષ સુધી રમ
 ત ગમતથી શીક્ષણ.
 ચિત્ર અને કુદર-
 તની લીલા.
 સવાલનો જવાબ
 દેવો.

- ૧ મરણ. ૨ વધારે. ૩ હિન્દુસ્તાનનાં ઘણાં ખરાં મોટાં શહેરો. ૪ ખો-
 રાક. ૫ બિનનું રેશમી, બિન કરતાં રેશમ વધારે સારું છે. ૬ પૈસાદાર. ૭ મદદ.
 ૮ રક્ષણ કરવી, અચ્ચાવવા. ૯ માટે. ૧૦ બરણાં. ૧૧ દાન અથવા ધર્માદા
 કરવાની રીત. ૧૨ દોરો. ૧૩ રસ્તે. ૧૪ તન્દુરસ્તી. ૧૫ ગામદી. ૧૬
 સંતાડવું, છુપાવવું. ૧૭ જલદી. (તળપદ)

- ૧૮ કેળવણી. ૧૯ બલીદારી. ૨૦ બોધ આપે તેવા. ૨૧ તે ઉત્તર.
 ૨૨ જવાબ. ૨૩ ધ્યાન. ૨૪ આતુરતા. આકાંક્ષા. ૨૫ રોકવું. ૨૬ ગુસ્સો.

મનતો તેથી ખીલે, પ્રશ્નાત્તરથી^૧ મળે ધણો બોધ. ૩
 નિશ્ચાલની કેળવણી, ગણો એક ભાગની નહિ વિશેષ,
 ધર સોખત આપે છે, જો મનથી ટેવીને કરો યતન. ૪
 ન પડે ટેવ નકારી, ઉત્તમ આશ્રય રહે તમે ઉપરે,
 સારા સંસ્કારથી,^૨ બાલપણે સોખતથી તે સુધરે. ૫
 અંગ મેહેનતનાથી, શરીર કદીએ જરાય નવ ધાસે,^૩
 તન^૪ મન^૫ જોડે ખીલે, એ આચરણે ગુણ ધણો હીસે. ૬
 જમને ખુશી હવામાં, રમેજ નિત્ય દોષ-રહિત બાલ,
 તન મન જોડી ખીલે, મનમાં ન રહે બોજનો^૬ ખ્યાલ. ૭
 કેલવણીની રીતિજ, ઉલટી એકજ ગણો તમે બાધ.
 મનપર બોજો મૂકે, તન કૃશ થાયે વરે છ નળાઈ. ૮
 ગોખણુ-પટ્ટી^૭ ભુરી, મન ઉપરે તે ધરે ધણો બોજ,
 નહિ ખીલે ઇન્દ્રિઓ, અણુસમજ્યું ગોખતાં અરે રોજ ૯
 બજારની બાળતમાં, બાલપણે અગ્ર રાખશો ન કદા,
 કેવલ વિદ્યા તેતો, વ્યવહાર વિના, મૂર્ખદશાજ સદા. ૧૦

દોહરા.

અભ્યાસ વિષે નિયમનો, ઉત્તમ છે આધાર,
 નિયમીતતા સહેલું કરે, અધર્મ હોય અપાર. ૧
 અનિયમ તે અધર્મ કરે, સહેલું હોયજ કાંઈ,
 નિયમ સદા ઉત્તમ ગણો, શિષ્ય હિતાર્થે સદાય. ૨
 કદી પરિક્ષા સમયમાં, ઉભગરો નવ થાય,
 ગભરામણુ છૂટે નહિ, કાર્ય સરલ થઈ જાય. ૩
 એ સધળું તેથી બને, નિયમ કરે શુભ સોધ,
 પસંદ રીતિ એ કરો, ઇચ્છો શુભજ કોઈ, ૪
 વાંચન^૧ લેખન બાલને, કરો દિવસની^૨ માંવ,
 દોનો બાળી નવ કરો, આંખો ખેંચી^૩ જરાય. ૫

તેથી મન ખીલેછે.

શરીરની કેળવણી
 જરૂરની છે.

તે વગર મન ન
 બળું પડે છે.

અણુસમજ્યું ગો-
 ખવાથી મન ખી-
 લતું નથી.

બજારનું કામ થો
 કું થોકું આપવું
 જોઈએ.

નિયમીતતા.

ઉભગરો ન કરવો.

જીણાં ટાઇપનાં પુ-
 સ્તકો ન ચાપરવાં.

રાત્રે વાંચન લેખન
 ન કરવું.

૧ સવાંલ જવાબ. ૨ આચરણ વર્તણૂક. ૩ નળણ પડે. ૪ શરીર પાંદ-
 ન્દ્રિઓ. ૫ બાર દબાણ. ૬ સમજના વગર ગોખવું તે.

૧ વાંચવું લખવું. ૨ સુગંધના અજવાળામાં. ૩ જોર દબાવે.

ગ્યાસલેટ^૪ બહુ જિજ્ઞાસુ છે, વાંચન કોઈ પ્રકાર,
કોપરેલ^૫ તલનું^૬ બહુ, (મીણુ) બત્તી સુખ આધાર. ૬
બાળકને પૈસા વળી, નાપો^૭ વારંવાર,
દેવ નકારી નવ પડે, કિતમ^૮ તમ આધાર. ૭
કોઈ વસ્તુ નહિ આપવી, જાણ્યા વિણુ ઉપયોગ,
મૂલ^૯ ન જાણે જ્યાંસુધી, નહિ દેવો ઉપભોગ. ૮

કોલેરાના સમયમાં સામાન્ય વર્તન.

દોહરા.

કોલેરાના સમયમાં, ખાનપાન^{૧૦} હો શુદ્ધ^{૧૦},
જળદ્વારા^{૧૧} પ્રેરે દરદ, કરો ઊકાળી શુદ્ધ. ૧
દૂધ ઊકાળો અધિકમાં, એ વિણુ નપી લગાર,
જન્તુ નાશ અગ્નિ કરે, કિતમ એ આધાર. ૨
ઝાડો ઊલટી દરદીનાં, દાખો^{૧૨} રાખ^{૧૨} મોજર,
નાંખો તેને દૂર જમ, જળ-સ્થળથી^{૧૩} દૂર બહાર. ૩
પાણીનાં પાત્રો^{૧૪} વળી, ગોળા ગોળા કોઈ,
ધોઈ વીછળો સ્વચ્છ તે, અંદર મેલ ન હોય. ૪
વાસી^{૧૫} પાણી છે ખુરં, રોગ-સમયની^{૧૬} માંય,
ઉકળેલું વાપરો, ઠંડુ થએ સદાય. ૫
ફળ મીઠાઈ મળેલ જે, ખયે નહિ તે કાળ,
નાતવરા^{૧૭} ગણુશો ખુરા, બગડે વારં તત્કાળ. ૬
સાદો થોડો અહાર છે, સરસ સમય એમાલ,

ગ્યાસલેટ વાંચન લે-
ખનમારે ગરમ છે.
બત્તી ડાખી જાણુ
રાખવી.

બાળકને પૈસા ન
આપવા.

કોમત ન સમજે ત્યાં
સુધી ચીજ નઆપવી

ખોરાક સાદો ચોખ્ખો
અને તાજો રાખવો.

પાણી ઉકાળીને પીવું
દૂધ ચોખ્ખું લેવું.

ઉકાળવાથી દરદનાં
જન્તુ નાશ પામેછે.

દરદીનાં ઝાડો ઉલટી
ને છેટે નાંખવાં

પાણીના વાસણુ સાફ
રાખવાં

વાસી પાણી નવાપરવું

ઉકળેથી ઠંડુ થયે
વાપરવું.

૪ ગ્યાસલેટનું તેલ કેરોસીન. ૫ કોપરેલતેલ. ૬ તલનું તેલ. ૭ ન આપો. ૮
કોમત. ૯ ખોરાક. ૧૦ સાફ ચોખ્ખાં. ૧૧ પાણી મારફત એટલે કે કોલેરાના
દરદનું કારણ ખરાબ પાણીમાં રહેલું અને ખરાબ પાણી પીવાથી દરદ ફેલાયછે.
૧૨ કોલેરાની કે લાકડાંની છાણાની રાખ. ૧૩ પાણીના વાવ, કુવા કે નદી,
એટલેકે તે પાણી બગડે નહીં ૧૪ વાસણો ૧૫ જાનું (બેત્રણુ ઘીવસનું)
૧૬ વખત-એકઃધડો પાણી હોય તેમાંનાંજનું નાશ કરવા માટે બેત્રેન
પોટાસ્પરમેન્ગનાસ પુરતું છે. એક ધડા જેટલા પાણીમાં બે ગ્રેન (બે ધઉ બાર
પ્રમાણે વાપરવાથી તે ઝેરી નથી.

૧. મોટી જમણવાર. ૨ હવા.

ચટણી^૩ મીસાલો^૪ વાપરો, પાચક જે કહેવાય. ૭
 ગલિત^૫ ફળ અપચક છે, કદી તે સોંધું હોય,
 સોંધું દૂધજ નવ પીઓ, મોંધું ન પડે કોય. ૮
 દસ્ત આલિનક એકની, ઉત્તમ રીતજ છેક,
 એજ નહારા સમયમાં નિર્ભય રાખે છેક. ૯
 અજીણુ થાએ નહિ કદી. દુષ્ટ સમયની માંય,
 અહાર નિયમીત છે બસો, બીતિ તો અટકાય. ૧૦
 વચગાળે^{૧૦} ખાતું નહી, ટક^{૧૧} વિનાજ લગાર,
 પેટ દોષ નિવારણે ઉત્તમ એ આધાર. ૧૧
 અહાર થોડો રાખશે, રૂચિથી ઓછો જોય,
 એકાદ ઉપવાસથી, દ^{૧૨} ખીકજ ન રહે કોષ. ૧૨
 ઉપાસમાં અકસીર જે, દુષ્ટ સમયની માંય,
 કપૂર^{૧૩} પીપર^{૧૪} મીન્ટ^{૧૫} છે, લેવી તેની સહાય, ૧૩
 સૂવા હિંગ લવોંગને, કાળીજીરી કોય.
 પીપર સૂંઠ કપૂરની, ફાકી^{૧૬} કરવી જોય. ૧૪
 કોષ કોષ સમે મહો, પાચન મળવા કાજ,
 પેટ—દોષ દીસે, કદી, ઉત્તમ એ ધલાજ. ૧૫
 લસણાદિકનું^{૧૭} ચૂર્ણ^{૧૮} છે, પાચનનો ઉપાય,
 ખાસ કરીએ દર્દમાં, સત્તર શાન્તિ યાય. ૧૬

નાત જમણુ એ અર-
 સામાં ન કરવું.

દુધ સાફ વાપરવું.
 હમેશ એક જે દસ્ત-
 ની આદત ઠીક છે.

ટંક વગર ખાતું નહીં

રૂચિથી ઓછું ખાતું

એકાદ ઉપવાસ અ-
 રૂચી હોય તો કરવો

સુવાની શકી
 કપૂર પીપરમીન્ટ
 દરેક ના તોલો ઠીક
 પાણી સાથે.

લસણાદિક ચૂર્ણ.

૩ ઘુરત. ૪ કુદીનો કાળી મરીચ (તીખાં) કોથમીર જીરું, ધાણું
 વિગેરે. ૫ ગળીગએલ. નરમ. ૬ અયોગ્ય. ૭ ટંકની અગાઉ. ૮ ખા-
 વાનો મુકરર કરેલો વખત. ૯ ભુખ્યા રહેવું. રોજે પાલવો. ૧૦ બન્ને.
 દવાઓ સારાં ગાંધીને લાંથી મળી શકે. ૧૧ સુવા, લવોંગ, પીપર, કપૂર,
 દરેક રૂ. ૧ બાર. હિંગ ઉચી જાતની રૂ. ૨ બાર, કાળીજીરી રૂ. ૪ બાર.
 એપ્રમાણે કુલ દસ રૂ. બાર લઈ તેનો બારીક ભુકો કેરી બાટલીમાં ભરી
 રાખવો તેમાંથી મોટી ઊંચે ના થી ૧ રૂ. બાર. વીસ વર્ષની અંદર ના થી
 ના રૂ. બાર આપવી કોલેરાના દરદીને પણ તે રૂ. ૧ બાર પ્રમાણે આપી શકાય
 ૧૨ લસણ, પીપરીમળ, તીખાં, હિંગ, કપૂર. અજમા, દરેક રૂ. ૨ બાર. વરી-
 યાલી, સંચળ, દરેક રૂ. ૪ બાર લઈ બારીક ભૂકી કરી મેળવી રાખવી. લસણ
 રૂ. ૧ બાર લેવું જે તેની વાસ પસંદ નહોય તો ઓછું લેવું. ના થી રૂ. ના બાર
 ફાકી લેવી દરદીને રૂ. ૧ બાર પ્રમાણે દષ્ટ શકાય. અને કલાકે કલાકે ત્રણ ચાર
 વખત આપવી.

પાણી શુદ્ધ શીરીતે કરવું.

હાલરા.

શ્રેષ્ઠ જલ વરસાદનું, મેલ સમુ નવ કાય,
પાયક દિપક સ્વચ્છ છે, જીવન જેથી હોય. ૧
ગાઠકૂપનું પણ બહુ, મેલ સમુ નહિ તોય,
બહાણું વહેતુ નીર જે, શુદ્ધ કહે સૌ કાય. ૨
ગાંધ જળ કૂપજ વિષે, નિર્ઝર નદિએ કાય,
વહે નહિ વિષ્ટા ધરે, ખપે નહિ તે કાય. ૩
વહેતુ જળ વિષ્ટા હરે, સ્થિર જળ ન હરે કાય,
વહે નહિ નિર્ઝર નદિ, પાન ન કરશે કાય. ૪
કૂપ જળાશય* સનિષે, ન કરો વિષ્ટા સ્થાન,
નદિ નાળે નવ ધરો, મળ એ શાસ્ત્ર પ્રમાણ. ૫
ગૃહ વિષે જળ તો સદા, નૂતન આહિનક જોય,
જળનાં પાત્રાને વિષે, મેલ ન રાખો કાય. ૬
પાણી અશુદ્ધ^૧ અપદ્ય^૨ છે, મેલુ હોય લગાર,
દરદ ધણું એથી બને, હાની કરે અપાર. ૭
તાવજ ઝેરી પ્રકારના, કોલેરા અતિસાર^૩,
મરડો પણ એથી બને, એવો વૈદ-વિચાર^૪. ૮
અપારદર્શક+ તેજહિન^૫, ગાળ^૬ વાળુંજ કાય,
વાસ^૭, સ્વાદવાળું^૮ વળી, પાણી અશુદ્ધ હોય. ૯
કોલેરાના સમયમાં, જળ^૯ ઉકેલેળું જોય,
વાસ સ્વાદ કહે નહિ, અશુદ્ધિ તેની કાય. ૧૦
મીઝણ કસ્તર માટીનું, સ્થિર^{૧૦} થએજ સમાય,
ફટકી^{૧૧} જે નાંખો કદી, જલદી નીચે જાય. ૧૧

વરસાદનું પાણી ઉ-
ત્તમ છે.

ભીંડા કુવાનું પણ
સારું છે.
છીંછીરા કુવાનું પાણી
પીવા લાયક નથી.

બહેતાં પાણીમાં મેલ
તણાઇ જાય છે.
ટાંકા કુવાકે નદીનાળા
પસે માણસનો આ-
ડો પીજાય નજ ના
નાંખવાં જોઇએ.

કુવાપાસે આળકુવા
ન કરવાં

વાવ કુવા કરતાં
વહેતું પાણી ધણું
બાજે સારું હોય છે.
જેમકે નદીનું કે ઝ
રાનું.

ખરાબ પાણી શી
રીતે જાણવું.

ખરાબ પાણીથી
થતાં દરદો.

કેટલીક જાતના તા
વ કોલેરા ઝાડો મરડો

૧ મેલું. ૨ ન રૂચે તેવું અયોગ્ય. ૩ ઝાડો. ૪ ઝકટરી અભિપ્રાય.

+ આરપાર ન દેખાય તેવું. ૫ તેજ વગરનું. ૬ મેલ. ૭ ગંધ. ૮ સ્વાદ કડવો
મેળો વિગેરે. ૯ પાણી. ૧૦ જે તણુ કલાક હલ્યાચલ્યા વગર રહેવાથી ૧૧ ફ-
ટકડી, દસશેગ પાણીમાં ફક્ત પાંચ ઘઉંબાર ફટકડી નાંખવી. એકાદ કલાકમાં
મેલ તળીએ બેસી કેટલોક થયાજે તરી આવશે તે સર્વ મેલ દૂર કરી પાણી
લઈ લેવું. પાણીને ઉકાળવું એ ટોતે સાફ કરવાની ઊત્તમ રીત છે. ફીલ્ટર
વીલાયતી મલે છે તે પણ એવા ઊપયોગનાં નથી. મતલબ કે ઉકાળવા કરતાં
હલદા ફરજનાં છે. * પાણીનું ટાંકા (ટાંકો).

પાણી શુદ્ધિ માટનો, બહુ પ્રયોગ આધાર,
 ઉત્તમ સર્વેથી કયો, “ ઉકાળો ” ઉપચાર. ૧૨
 ન ઉકળે ચૂને કદી, અંગારે રહે^{૧૨} હામ.
 ઉષર તરનો મેલ ને, વામો^{૧૩} દૂર તમામ. ૧૩
 તળીયાનું પણ નજર ઝડો, જ્યાં ખેડો છે મેલ,
 પાણી શુદ્ધિ માટનો, એ છે અધરો ખેલ. ૧૪
 ગાળો જાડા વસ્ત્રથી, રાખો તેને શુદ્ધ,
 એ વિધિ પાણી શુદ્ધિની, કરો રાખીને યુદ્ધ. ૧૫
 ફિલ્ટર^{૧૪} તો લપજે ધણાં, દોષ-રહિત^{૧૫} જ કાઢ,
 સારાં તે મોંઘાં^{૧૬} ધણાં, ન ઉચકું અહિં^{૧૭} તે કાઢ. ૧૬

ખરાબ દૂધ વિષે.

દોહરા.

દૂધ નહારાં બહુ મળે, હાની કરે અપાર,
 “વહેચણીયાં” તેને કહે, અશુદ્ધ વારંવાર. ૧
 તાવ કૂમી અતિસાર છે દૂધ અશુદ્ધ અવતાર,
 સોંધું મોંઘા માટ છે, હાની કરે અપાર, ૨
 ઉત્તમ રીતિ એજકે, દૂહો નજરની હેક,
 હામ શુદ્ધજ આપણું, રાખો નજરે ઠંડ. ૧ ૩
 શંકા કદી રહેજતો, ઉકાળો તે વાર,
 વસ્ત્રે ગાળી વાપરો જેછે જીવ આધાર. ૪
 દૂધ બગાડે નહિ કદી. કરજો વાસણ શુદ્ધ,
 ઉકળેથી બગડે નહી, એ વિધિ સારી શુદ્ધ

મરકી-સામાન્ય વર્તન.

મરકી નામ કાઢ કહે, કહે ગાંડીયો કાપ,
 ચેપી એ વ્યાધિ ગણે, સંજે વધતી હોય. ૧

ચૂને ઉકાળવાથી તે
 માં ધૂમાડો આવેછે.

પાણીને ઉકાળવું
 એ તેને શુદ્ધ કર
 વાની શ્રેષ્ઠ રીત છે
 એથી વધારે સારી
 રીત હજી જણાઈ
 નથી.

ખરાબ દુધથી થ.
 તાં દરદો.

તાવ જીવડા ઝાડો
 વિગેરે.

સોંધું દુધ હલકું
 હોય છે.

દુધ ઉકાળવું સાફ
 વાસણમાં રાખવું તો
 પણ બગડવા સંભવ
 રહેતો તેમાં એક ૨
 તલે એક ઘઉં બાર
 બોરીકએસીડના ખવે

મરકી અથવા ગાં
 ઠીયો તાવ.

૧૨ દેવતાપર. ૧૩ નાંખવું ફૂંકી દેવું (આસ્તેથી) ૧૪ વીલાયતી (વાઘળી-
 વાળાં કે કોલસાવાળાં પાણી ગળવાના સચા આવે છે તે) ૧૫ ખામી વગરનાં.
 ૧૬ આકરી કીમતનાં. ૧૭ આ સ્થલે આ પુસ્તકમાં સામાન્ય માહિતી આપ-
 વાનો હેતુ છે તેમાં એ વિશ્વ લાવવા જરૂર નથી. તોપણ સ્ટેનબાટલ શીલ્ટર
 સાંકે, અને મુસાફરીને માટે યોગ્ય છે. કૌમત રૂ. ૫ ની અંદર છે.
 ખાસ્તર-માલી-ફીલ્ટર સાંકે. (મરકી સ્મીથ કંપની મુંબઈ).

૧ દોવાતાં સુધી સર્વે તરફ.

પ્રથમ ચિન્હ ઉંદર મરે, ધર છોડો તે ચાર, ૨
 સારે ભાગે જમ વસો, ઉત્તમ એ ઉપચાર,
 મૂષકને દોડેનહિ, નિર્ભીક ઉઘસિ કોય,
 મંદગતિ દીસે કદી, વ્યાધિ-અસ્ત કહે કોષ, ૩
 વગર વિલંબે કાઢવો, નિકાલ સત્તર જોય,
 રસાયણી જળે કરી, ધર-વસ્ત્ર શુદ્ધિ હોય ૪
 ગીચપાણું ધરની વિષે, ઘાટી વસ્તી કોષ,
 ભેજ અધાર મેલજ્યાં, મરકી તેથી હોય, ૫
 વસ્ત્ર બિછાનાં તો વળી, નાંખો તડકા માંય,
 એકાંતરા કે રોજ જો, ભીતિ નરહે કાંય ૬
 ભૂમિપર સુવું નહી, શયન^૨ પથારી નજોય,
 આઠ બિછાવું રાખતાં, ભીતિ અટકે કોય, ૭
 ભૂમિ સુધી^૫ ધરને ધૂઓ, રસકપૂર^૩-જળ સાથ,
 ચૂનો છાંટો અધિકમાં, પવન વહન^૪ કર હાથ, ૮
 અન્ન વાસી નવ ગ્રહો, હાનીકાર અપાર,
 રાત દિવસ ઢાંકે^૬ ચકી, શુદ્ધિનો આધાર. ૯
 ઢાંકણ-વિષુ વસ્તુ રહે, ખોટે ઉંદર કોય,
 વિષ્ટા તે અંદર પડે, એમ ન કરશો કોય. ૧૦
 માંદો ઉંદર સંચરે, પાણી પીવા કોય,
 ઢાંકણવાળું રાખવું, જળનું પાત્રજ જોય. ૧૧
 સગડી રાખો ધર વિષે, પ્રકટી^૧. સાંજ સવાર,
 ધૂણી^૨ ડામર^૩ લીંબડો^૪, શુદ્ધિ કરે અપાર. ૧૨

પ્રથમ ઉંદર મરેછે.
 તુરત તે ધર છોડી દેવું
 ચોવીસ કલાક પહેલાં
 છોડવું.

ધરમાં માણસનો ભ-
 રાવ ઘાટી વસ્તી ભેજ
 અધાર અને ગીલી-
 ચીથી થાયછે.
 મરકીનાં સમયમાં ક-
 પડાં બીછાનાં હમેશ
 તડકે નાંખવાં.

હેઠે જમીનપર કે પે-
 થારીએ સુવું નહીં.
 નોટમાં લખેજ રસ ક-
 પુરના પાણીથી ધરને
 ધાવું ત્યારબાદ એકાદ
 દિવસ પછી ચૂનો છાં-
 ટવો આરી જળી ન
 હોય તો મુકવી.

અટકાયતના ઉપાયો
 ઉંદર સખધી.

સવાર સાંજ થોડો
 વખત સગડી રાખવી

૧ સુવું, ૩ એકરતલ પાણીમાં આઠ ઘડ ભાર ચોખ્ખો રસ કપુર અગ્રેજ
 દવા વેચનાર પાસેથી લઈ મેળવવો. ત્રાંબા પીતળને તે ખમ્મ જાયછે. માટે એક
 ખરલકે માટીના કુંડામાં ઉતું પાણી રતલ એક થોડે થોડે નાંખી તેમાં રસકપુર
 (૮ ઘડભાર) નાંખી તેથી બમણું મીઠું (નીમક) નાંખીને ઘુટવો એટલે
 તે ગળીજશે, પછી એક કાચની બાટલીમાં ભરી લેવો. વગર માટીના વાસણુમાં
 રાખવો. એક ધર સાફ કરવા માટે જટલો જોઈએ તેટલો પ્રવાહી ઉપર પ્રમાણે
 બનાવવું તે પાણીથી હાથ પગ હમેશ સવાર સાંજ ધોવા. અને મેઘા કપડાં
 તેથી ધોવાં. ૪ હવન^૫ આગમન (આરી જળી ન હોયતો મુકીને) ૫ ધરની
 બો સહીત. એટલે કે ભોં તળીયું, ધોવું જોઈએ.

૧. સળગાવી. ૨ ધૂંમાડી. ૩ ડામર (કેસ્ટાર) ૪ લીંબડાનાં પાંદડાં અગરલાકડું.

ધરની ભૂમિપર કદી, સૂકું ધાસ કે પાન^૫,
 પાથરી તેહ પ્રદીપતાં^૬, શુદ્ધજ કરે મહાન.
 ઔપધીમાં જુલાબનો, ઉત્તમ છે આધાર,
 પ્રવાહિ અમ સારી હવા, દે ઉત્તમ ઉપચાર.
 દરદી રાખો અલગતો^૮, ન વધે ચેપ જરાય,
 શુદ્ધ હવામાં રાખતાં, સત્વર શાન્તિ થાય.
 વસ્ત્ર બિછાનાં દર્દીનાં, રસાયણી^૯ જળથીજ,
 ઉકાળીને મૂકશો, જરી તડકામાંય ખચીત.
 વસ્ત્ર બિછાનાંમાં વસે, ચેપનું કારણ સત્ય,
 શુદ્ધજ તેને તો કરો, છે વૈદ્ય-વિચારજ સત્ય.
 દરદી સાથે નવ કરો, અતિશય સંગ ખચીત,
 અલગ રહી સેવા કરો, એ વીધિ ધણી ઉચિત.
 ધર કરી શુદ્ધિ કરી, રહો દૂર ધર ખહાર,
 જંગલમાં મંગળ કરો, એ છે સુખ આધાર.

૧૩

૧૪

૧૫

૧૬

૧૭

૧૮

૧૯

ધરની ખાંધણી વિષે.

દોહરા.

ધરના ચણતર^{૧૦}ને વિષે, સુણજો યોગ બોલ,
 ધીરજથી ચિત્તે લહો, ઉત્તમ તેનો તોલ.
 ગૃહિણી (તે) ગૃહં ઉચ્ચતે, વાણી શાસ્ત્રાધાર,
 ધરની ખાંધણી માટતો, સુણજો શુભ આચાર.
 તળીયુ^{૧૧} રાખો ધર તણું, ઉચું માર્ગથી^{૧૨} જોય,
 પાંચ ફુટ^{૧૩} નિરધારતાં, અધરૂં ન પડે કોય,
 નીચા તલમાં દોપ છે, કરો ન નીચું કોષ.
 હવા ભેજ વ્યાપે કદી, લીચું ન કર્યું જોય.
 પથ્થરની ચણતર બલી, વધો રહે અડગ,^{૧૪}
 આગ પવન લાગે નહિ, સોંધું જાણે જગ.

૨

૩

૪

૫

એક કુંડામાં લીંબ-
 ઝાનું લાકડું કે પાંદડાં
 ધરની ભૂમિપર સૂકું
 ધાસ પાથરીને સલમા
 વવાથી તે સાફ થાયછે
 જુલાબ તુરત આપવો
 નરમ ખોરાક.
 તેનાં કપડાં બિછાનાં
 રસકપુરના ઉપર લખ્યા
 પાણીથી ધોવાં અને
 પછી તડકે રખવાં.

દરદીસાથે થોડો સ-
 માગમ રાખવો.

ગામ ખહાર કે જંગ-
 લમાં રહેવું

સ્ત્રી એજ ધર છે.
 સ્ત્રી વગરતુ ધર શો-
 ભતું નથી.
 ધરતું તલ રસ્તાથી
 ૫ ફુટ ઉંચુ રાખવું.
 તલ રસ્તાથી નીચું^{૧૦}
 તો નજ રાખવું.
 નીચું તલ રાખવાથી
 ભેજ થાયછે.
 ચણતર પથ્થરની ઉ-
 ત્તમ છે.

૫ પાંદડાં (સુકાં) ૬ સળંગાવતાં. ૮ ઇલાયદ મહાનમાં છેટે. ૧૦ રસકપુરનું
 પાણી અગાડું કહેલ છે. તે. ૧૦ ખાંધણી. ૧ બોં તળીયું. ૨ રસ્તાથી.
 ૩ અંશરે એક માથોડું. ૪ મજબુત. ૫ હલે કે પડે નહી તેવું.

- ભોં-તળીયે પથ્થર લલો,^૫ હો ચૂનાની સાર,
હવા કદી આવે નહિ, ભોંમાંનીજ^૬ લગાર, ૬
આંગણુ^૭ રાખો અરધમાં, ઉત્તમ એ વહેવાર,
મોટું તેમ સાફ ગણો, હવા વિષેજ અપાર, ૭
અજવાળું^૮ ધરમાં લહુ^૯ ખડે ખડ અથાગ,
તડકો^{૧૦} સરજ નો કરે, જન્તુનાથ જેમ આગ. ૮
પૂર્વમુખે^{૧૦} આંગણુ લહુ, પશ્ચિમે પણ હોમ,
અગ્નિ કોણે યથ શકે, ઉત્તર દખલ^{૧૧} ન જોય, ૯
પૂર્વાભિ મુખ સરસ છે. શાસ્ત્ર તણો આધાર,
તાપ પ્રકાશ સરસ રહે, અવસ્ય છે સુખકાર, ૧૦
ગીચપણું^{૧૨} ધરની વિષે, હાની કાર અપાર,
પુશાદો^{૧૨} ઉત્તમ કહો, હવા વિશે આધાર, ૧૧
સીત્તરથી સો ફુટની,^{૧૩} ચોરસ જગ્યા જોય,
દર મનુષ્ય માટો, હવા અશુદ્ધ નહોય, ૧૨
દર મનુષ્ય કારુણે, સહસ્ર ધનફુટ જોય,
હવા અશુદ્ધ નવખને, દરદ ન આવે કોય, ૧૩
મેડો^{૧૪} મેડો જો કદી, ભોં ઉપરની^{૧૫} હોય,
રાતે નીચે નવ સુઓ. ઉપલી^{૧૬} ભોં જો હોય. ૧૪
હવા શુદ્ધ એથી મજે. નખોલે કરે કાજ.
ધિધિ એ ઉત્તમગણી, વિદ્વાનોએ આજ. ૧૫
વૃક્ષ^{૧૭}વેલ^{૧૮} આંગણુ વિષે, શુદ્ધવાટિકા^{૧૯} કોય.
રમ્પ^{૨૦} ને શીતલ વળી. વાયુ^{૨૧} પાવન^{૨૨} હોય. ૧૬

ભોં તળીયે પથ્થરની
લાદી કે ચુનાની છો
ધરમાં જમીનની અંદરની
હવા આવી ન શકે.
આંગણું મોટું રાખ-
વાથી હવા સાફ રહેશે.
દરેક ખડમાં કે ચોર-
ડમાં અજવાળું જો-
ઈએ.

આંગણું પૂર્વ મુખે કે
પશ્ચિમ કોણે અગર
અગ્નિકોણે રાખવાથી
તડકો તેજ સારા રહેશે
ધરના દરેક માણસ
દીઠ ૭૦ થી સો ચોરસ
ફુટ જગ્યા અને ૬૦૦
થી એક હજાર ધનફુટ
જગ્યા જોઈએ.
મેડો કે મેડો હોય તો
નીચલી ભોં પર ન સુવું
૧૦ ફુટ લાંબી ૧૦ પ-
હોળી ૧૦ ફુટ ઊંચી
= ૧૦૦૦ ૮ x ૮ x ૮
ચાલી શકે
ધર-આંગણે થોડાં ઝાડ
પાલો કે બગીચો હો-
વાથી હવા સારી રહેશે.

૫ પથ્થરની લાદી ૬ જમીનની અંદરની, (જેમ જમીન ઉપર હવા છે
તેમ જમીનની અંદર પણ હવા હોય છે, પણ તે ઝેરી છે. માટે તેને ધરમાં ન
આવવા દેવા ખાતર ભોં તળીયે પથ્થર અગર છો કરવી. ૭ ધળીયું કમ્પાઉન્ડ.

૮. પ્રકાશ, તડકો, તેજ-સૂર્યના તડકામાં દરદનાં જન્તુને મારવાની શક્તિ છે.
૧૦ પૂર્વ તરફ ધરનું ખારણું આવે તેમ. ૧૧ દક્ષિણ દિશા તરફ. ૧૨ જગ્યાની
બહોળાશ. ૧૩ ૮ કે ૧૦ ફુટ લાંબી અને તેટલીજ પહોળી જગ્યા. ૧૪ ઉપરની
ભોં. ૧૫ ધરની ઊપરની ભોં પર. ૧૬ ઉપરની, ઉપરના મજલાની. ૧૭ ઝાડ.
છાડ. ૧૮ વૃક્ષ. ૧૯ નાની વાડી. ૨૦ મનોરંજક. ૨૧ હવા. ૨૨ શુદ્ધ.

બારી જળી બારણાં હવા વિષે વખણાય,
અથ હવા તો છે ખુરિ, ઝેરી તો કહેવાય. ૧૭
નાનાં મોટાં દ્વાર તે, રહે પ્રમોતર^૧ છેક,
કાટખુણે^૨ પથ છે ભલાં, (હવા) પ્રસરે^૩ ખડક દરેક. ૧૮
કુમાડીઆં^૪ બહુ કામનાં, પાકશાળની માંય,
કુમોડો ઝટ નીકળે, અસર નહીં કરે કાંય. ૧૯
બારી જળીથી અધિક, ડબલાંનો^૫ ઉપયોગ,
રાતે બારી બંધ કરી, ભો ડબલાં ઉપયોગ. ૨૦
હવા ન બગડે કાંઈપણ, વાયુ ખેલે નૃત્ય,
ડબલાં તો ઉપયોગીનાં, છે કારીગર કૃત્ય. ૨૧
એક સલાહ સરસ ગણો, સૂણો ધરીને કાન,
બંધ દ્વારમાં દીપને^૬, સગડી^૭ મોત સમાન. ૨૨
માણસને વાયુ ખપે, ખપે અગ્નિ^૮ કે જ્વેત,^૯
દ્વાર તેહ બંધન કરે, વાયુ ઝેરીથી મોત. ૨૩
ડબલાં એવા સમયમાં, છે જીવન આધાર,
બંધ બારણે નવ મુખો, (હોય) સગડી દીપ લગાર. ૨૪
કટણ-ખાલો^{૧૦} નવ કરો, ખુરા તેના હાલ,
હવા તેહ ઝેરી કરે, એમાં શોજ સવાલ. ૨૫
કટણ-ખાલો જો કરો, ધરો^{૧૨} શુદ્ધિની ટેવ,
દુર્ગંધ નાશાયે, ઉપાય થયો તાખેવ^{૧૩}. ૨૬
શુદ્ધિ વારંવારથી, દુર્ગંધ તો નાય,
વિદ્યા દૂર થશેજ તો, હવા ન બગડે કાય. ૨૭
ચૂનાનું પાણી વળી, ફીનાઈલ^{૧૪} લોશન કોઈ,
વિઝટા-સ્થાને^{૧૫} જઈ ધરો^{૧૬}, દરેક પક્ષે^{૧૭} જાય. ૨૮
છો^{૧૮} બંધ કુંડીજથી^{૧૯}, ભૂમિન બગડે કાય,
અમુક વખત ખુલ્લી રહે, શુદ્ધિ તાપથી^{૨૦} હોય. ૨૯

બારીજળી રાખવાથી
હવા મળેછે.
બંધેવાળી હાલેચાલે
નહી તેવી હવા ઝેરીછે
બારી અને બારણાં
સામસામાં મુકવાં.
ધરના મથાળા નજીક
નાની જળીઓ રાખવી

રાતને વખતે મોટા
બારીબારણાં બંધ હો
યતો ડબલાથી હવા
મળી શકેછે.

બારીબારણાં બંધ કરીને
સગડી નરાખવી

નહાર પાણી, અન્ન
એકઠું કરવામાટે
ખાઈ ન કરવી.

કદી કરવી તો તે છો
બંધ કરવી.

સાફ કરવી થોડો વખત
ખુલ્લી રાખવી.
તેમાં ચૂનાનું પાણી
અગર એક ભાગ ફી
નાઈલ
ખાલકુવા કે તલ ખા
લની કુંડી છોબંધ

૧ સવાલ-જવાબ સામસામે. ૨ ખુણાપર. (તેનાં કરતાં સામાસામે વધારે સારાં છે). ૩ ફેલાય. ૪ ભાગ ઓરડો. ૫ કુમાડો નીકળવામાટે ચીમની, બારી-જળી. ૬ નાની બારી કે જળી. ૭ દીવો, બત્તી. ૮ તાપવળી સગડી. ૯ દેવતા (સગડીની અંદરનો) ૧૦ બત્તી. ૧૧ ખાલ-કુવા, નલખાલ. ૧૨ રાખો. ૧૩ દુરત જલદી. ૧૪ એક ભાગ ફીનાઈલ અને સો ભાગ પાણી મેળવીને દવાનું પ્રવાહી બનાવવું. ૧૫ પખવાડીએ દર પંદર દિવસે. ૧૬ ખાળમાં ૧૭ નાખો.

૧. સીમેટથી કરેલ પાકી છો. ૨ ખાડો. ૩ તડકો.

જળના સ્થલ સમીપભો^{૧૬}, ન કરો ડટણ-ખાળ,
જળનો બગડે નહો, નહીં જોઈએ ખ્યાલ^૫ ૩૦
શૌચ-કૃપણ^૬ છે ખુરો, વિષ્ટા ધરો ન ધેર,
ખેતરતો વાટજ^૭ જુએ, ન સંધરો તે ધેર. ૩૧
પાણી ભોજનશાળાનું^૮, સડેલ અન્ન પ્રકાર,
હમેશો દૂર થાય તે, ઉત્તમ છે વહેવાર. ૩૨
મળ મૂત ત્યાગાર્થે, ક્ષેત્રજ બીજુ સદાય,
મહાન નગરોને વિષે, શૌચસ્થાન^૯ જીપાય. ૩૩
ભૂમિ શૌચ-સ્થાનની, છોમય^{૧૦} કરજો સાર,
ડામર જીપર લાગતાં, ન બને બેજ લગાર. ૩૪
ગોશાળા અલગી લલી, હવા શુદ્ધ આધાર,
વિષ્ટા આહનિક નિસરે, સુખકારીજ અપાર. ૩૫
મળ ઉચ્છિષ્ટ ગોશાળાનો, ક્ષેત્ર વિષેજ આધાર,
અન્નની વૃદ્ધિ કરે, ફળદાયી છે સાર. ૩૬

ધર શુદ્ધિ વિષે.

દાહરા.

શરીર તથા ધરની સખા^૧ રાખો શુદ્ધિ રોજ,
વાળી ઝાડી સુચરો, નિયમે હલકો ખોજ. ૧
ધર બગડે શા શા થકી, જાણો તેહ ખચીત,
મલિન^૨ વસ્ત્રાવણ^૩ અને, અન્ન સડતું રાખો ચિત્ત. ૨
ભાજી પાલો પણ ગણો, છાલ^૪-છોતરાં છેક,
સડતાં એ બહુ વાસરે^૫ બગડે હવા અનેક. ૩
મેલું પાણી પણ કરે, પાકશાળાનું^૬ સત્ય,
હવા બગડે રોગપણ, નગણો એહ અસત્ય. ૪
રોજ દા^૭ નિકાલની, ધિધિ ઉત્તમ વારંવાર.

તેમાં તડકો પડવાથી
તે શુદ્ધ થાયછે.
ખાલકુવા પાણીના
કુત્રા કે વાવથી ૩૦૦
ફૂટ દૂર રાખવા.
કુઈ કે ખાઈ ન કરવી
શૌચ સ્થાન એટલે
પોખરા કરવા.
માણસના ઝાડા પી-
શાબનું ઉત્તમ ખા-
તર થાયછે અને એજ
તેનો ખરો ઉપયોગછે
રસોડાનું મેલું પાણી
હમેશ દૂર કરવું.

હમેશા ધર સાફ કર-
વાથી મેહેનત નપડે.
મેલાં કપડાં બીજાના
ઝાડો પીશાબ કદ
સડેલ અનાજ કે સ-
ડેલ ભાજીપાલો એથી
હવા બગડેછે.
મેલુ પાણી રસોડાનું
હવા બગડેછે.
તે હમેશ કાઢીનાંખવું

૪ વાવકુવા અગર વહેતા પાણીની નજીક. ૧૬ નજીક. ૫ સુરત-ધ્યાન. ૬ કુઈ પાવખાનું
સંડાસ ખાઈ કુઈ પ્રીવી. ૭ માણસના ઝાડા પીશાબનું ખાતર ઘણું સારું થાયછે.
૧૭ રસોડું બજારની ખીણ. ૧૮ છોખંધ પોખરો. આમડાના લોકો જંગલમાં
ઝાડા માટે જાય છે તે રીત સારીછે. ગામની બહાર નદી કે પાણીના મથકથી
દૂર અમુક ભાગમાં જમીનનો કટકો આશરે શા વીધાનો એ કામ માટે વાવરવો.
તે બરાબ ગએથી તે જીપર ધુળ દાબવી અને બીજા ભાગ વાપરવો. થોડા વખતમાં
ધુળ ભાખેલ વિષ્ટાનું ખાતર થઈ જશે તે લઈ લેવું અને વળી તે જગ્યાનો ઉપ-
યોગ ઝાડા માટે કરવો. ૮ ખિત્ર સોબતી (આજગ્યાએ) ધરની આપડી. ૯ મેલાં.
૧૦ ઝાડો, પીશાબ. ૧૧ ફળની જાલ વિગેરે. ૧૨ વાસ મારે ગણાય. ૧૩ હ-
મેશ રોજરોજ.

થોડું કહે ધણું જાણુશો. ઇચ્છો સુખ આચાર. ૫

ખાલ આઠ દીને ધૂઆ, ભીતિ ન રહે છેક,

ચૂનો^{૧૪} છ માસે છાંટતાં, અટકે દર્દ અનેક. ૬

વિષ્ટા ન રહે ઘર વિષે, ફળી-આંગણમાંય,

કૃપ વિષે તે નવ ધરો, દે^{૧૫} ક્ષેત્ર વિષેજ કમાઇ. ૭

થુંક^{૧૬} પડે વિષ્ટા કદી ન પડે ધરની માંય,

ચેપ અટકે એ થકી તત્તમ કાર્યજ થાય. ૮

ચૂનેથી શુદ્ધિ કરો, ગંદીથી પણ હોય,

મેલ કદી નવ સધરો, પહેલી રીતિ સોય. ૧૦

વિદ્યા દૂર હમેશને, વસ્ત્ર આઠ દિન^{૧૭} છેક,

ધરની શુદ્ધિ માટ તો, ઉપાય ઉત્તમ છેક. ૧૧

દોહરો.

ખાલરોગ નિવારણે, થાઓ નહિ લાચાર,

બળે પ્રભુ ગ્રહણે વિધિ, એ રક્ષણ ઉપચાર. ૧

હીન્દમાં ખાસ-કેળવણીની જરૂરીઆત વિષે.

દોહરા.

કેળવણી આ દેશમાં, વાધી^{૧૮} વિવિધ^{૧૯} પ્રકાર,

ધોરણુ તો ઉંચાં દીસે, ઉદાર વારંવાર. ૧

ખામી મોટી એક છે, ખાસ-કેળવણી^{૨૦} ન કોઇ,

ધંધે વિધ વિધ આચરે, યત્ર કામની સોઇ. ૨

શાળાઓજ મળે નહિ, ચર્મ^{૨૧} શોધને માટ,

દીવાસળી^{૨૨} બને નહી, આવે દરીયા વાટ^{૨૩}. ૩

સાણુ સુંદર ને વળી, તેલ સુગંધી કોય,

દેસી તો હલકાં થયાં, પરનાં^{૨૪} લાવ્યાં જોય. ૪

અસ્થિ-શોધન^{૨૫} છે નહી, ગયું યુરોપી^{૨૬}-દાર,

ખાલ દર આઠ રોજ સાથ કરવો.

મકાનમાં દર છ મહીને ચૂનો છાંટવો

ફળીઆ કે આગણામાં

ઝાડોપીશાખનરાખવા

પોખરાની અંદરની

ભોં છોવાળી કરવી.

સગડી સવાર સાંજ

રાખવાથી હવા સુ-

ધરેછે.

મેલાં કપડાં આઠરોજે

કાઢી નાંખવા.

લાચાર ન થવું

જાતજાતની કેલવણી

કારીગર કેલવણીની

ખામી છે.

ગુદેગુદે ધંધે માણુસો

વળગે એવું બનીશકે

સાણુ સુગંધી તેલ.

હાડકા સાફ કરવાનું

૧૪ કળીચૂનો. ૧૫ ઝાડાનું ખાતર પેદાશ વધારેછે પાચખાનું સામાન્યરીતે આ દેશમાં

છોખંધ પોખરો જાતમછે. ૧ ચોમેન્ટવાળી, છોવાળી. ૨ કાળા રંગનું ડામર આવેછે તે

(કાલરાહ) ૩ કફ ખલગમ. ૪ ગુમડામાંથી નીકળતો ઘોળો પીળો પ્રવાહીનું અઠવાડીએ

૬ વધી. ૭ જાતજાતની. ૮ કારીગર કે વેપારની કેળવણી. ૯ ચામડું સાથ ફર-

વાનું કે રંગવાનું કામ. ૧૦ કાંડો. ૧૧ રસ્તે. ૧૨ મરદેશી. ૧૩ હાડકાં સાફ

કરવાનું કામ. ૧૪ યુરોપના મુલકમાં. ૧૫ પોખરો. (હમેશ સાથ થાય તેવું

ઝાડ પીશાખનું સ્થળ). * મળ-મૂત.

રાટલો એકલો, હિન્દી ગરીબ આધાર.
 વસ્તુ^૧ વસ્તુ^૨ અને નહી, વસ્તુકર^૩ રૂરે ઉદાસ,
 વન કામ^૪ પાસે નથી, રાખે મોટી શી આસ.
 કાગળ તો વિલાયતી, ખપે હાલ વિશેષ,
 થાય નહિ આ દેશમાં, ખામી^૫ ન મણી સેશ.
 મધ કુંભાર કારીગરી, ઉદ્યમ ન રહ્યો કાય,
 વિલાયતી ચીની વધ્યાં, સુંદર^૬ માલજ હોય.
 બીડી^૭ ધણી આ દેશમાં, જાણે ન તેની પેર
 રેસમ તુલ્ય રૂપજ ધરે, જઘ જાપાની^૮ ધેર.
 બની ઠણી આવે ધણી, લે છે મોટા લોક,
 કોટી^૯ દામ આપી વળી, મોટા ધારી શોખ.
 કાચ ખપે આ દેશમાં, આવે દરીયાપાર,
 કદી બને આ દેશમાં, રોજીનો આધાર.
 જિતેજન આવે કદી, હુનર વધવા કાજ,
 એજ અમલનું ચિન્હ છે, રહે દેશની લાજ.
 ખટપટને ઓછી કરી, વધે કળવણી ખાસ,
 દેશતણી લાજજ રહે, રાખો મોટી આસ.
 કળાબુવન^{૧૦} કરાયતો, થાય દેશનું શ્રેય,
 દેશ વિષે દ્રવ્યજ રહે, મદદ જેઠાએ તેજ,
 ઔપધથી^{૧૧} આ દેશનાં, જંગલ^{૧૨} છે બરપૂર,
 શોધ કરાવો વેગથી, વધે ભૂમિનું નર^{૧૩}.
 ઔપધ ક્રિયા અભાવથી, જા્ય વસુક^{૧૪} પ્રદેશ^{૧૫},
 ઉત્તેજન^{૧૬} જન આપવા, કાર્યજ મોટું બેશ.
 કારીગર નખળા પડ્યા, જાલો તેનો હાથ,
 મન કામ નાંખું વળી, નથી તેમની સાથ,
 મોટી મદદ એ લોકને, આવે મોટા જૂપ,
 આપો દેસી લોકને, વધે દેશનું રૂપ.
 જાપરી સાહેબ લોક જ, ઉદાર છે સરકાર,
 હુનરની શાળા રચે, એજ ઉદય આધાર.
 જીવમ જો ખીલે કદી, સહાય કરો સરદાર,
 દોલત તો એથી વધે, પ્રજે મુખ આધાર.

દાહરો.

ગાયનમાં સમજું, નહી, જાણું ન રાગણી રાગ,
 વિશ્વ ગણી ઉપયોગનો^{૧૭} કથી આ કથણી અયાગ.

હીન્દના ગરીબ લો-
 કોને રાટલો મળેછે.
 કાગળ બનાવવાનું
 કામ.
 કુંભારના કામ.
 બીડીનું વણતર.
 જાપાનમાં તેનું કાપડ
 થાયછે.
 કાચનું કારખાનું.
 દેશમાં હુનર વધારવો
 નકામી ખટપટ
 કળા બુવનો થવાની
 જરૂર છે.
 આ દેશનાં જંગલો
 અને કુંગરમાં દવાઓ
 દવા પાલાયતી બના-
 વેલ આવેછે.
 કારીગરને મદદ દેવી
 રાજાઓ અને સરકારે
 તેમને મદદ દેવી.
 આપણી સાણી સર-
 કાર
 હુનર વધવાથી આ-
 બાદી થાયછે

સાર લેશો

૧ હીન્દુસ્તાન. ૨ નિરવાહ. ૩ જામનાથી મલમલ માદરપાટ વિગેરે. ૪ કપડાં વણ-
 વાનું કામ કરનાર. ૫ સંચા-કામ. ૬ બીડીનો છોડ જંગલમાં થાયછે, શીત વપ-
 રાશ. ૭ જમીનનો મુલક. ૮ વીસમણ. ૯ કારખાના કારીગર કામની નીસાળ.
 ૧૦ દવા. ૧૧ વગડો ફૂગર. ૧૨ તેજ. ૧૩ નાંખું. ૧૪ પરદેશ ખીજદેશ. ૧૫ મદદ.

વ્યાધિ-નિવારણ કોઠો.

આ જગ્યાએ અગાઉ કહેલી ઘણીખરી બાબતો લીધેલી નથી પરંતુ તે બિપરાંતની બાબત અને સ્ત્રીઓને સામાન્ય બિપયોગની હકીકત શક્ત લખેલી છે.

વ્યાધિ.

નિવારણ.

આલકનું ભરાઈ આવવું સસળી ખાંસી. ધરની બહાર શરદ હવામાં ૧ લઈ જવું; ગાઝ ફલાલીન કે હરકોઈ ગરમ વસ્ત્ર પહેરાવવું અને ઓઢાડવું; જે ઓરડામાં તેને રાખેલ હોય તેમાં એક ખૂણાપર સગડી મુખ્યત્વે કરીને રાતે અને શરદ હવા હોયતો દિવસે પણ બે ત્રણ કલાક રાખવી; એથી હવા ગરમ થશે. બચ્ચાને જમણી કે ડાબી બાજુ પર સુવાડવું ઘણે ભાગે ચીપું ન સુવા દેવું. ટરપેન્ટાઇનનું તેલ દિવસે તથા રાતે છાતીપર (આગલ તથા પાછલ) લગાડવું. એ તેલને દીવાબત્તીથી કે દેવતાથી છેદું રાખવું કેમકે તે સળગી ઉઠે એવું છે. એ તેલ શરીરે લગાડ્યા પછી તે બિપર ગરમ કપડેથી શેક કરવામાં કશી હકીકત નથી.

દવાઓ:—

(૧) ગુલાબ—જ માંસની અંદરના બાળકને અરધી ચમચી એરડીયું તેલ તેથી જમણા દુધ સાથે એથી મોટી બિમરે ૧ અગર બે કે ચાર ચમચી આપવું. ચાહની અંદર પણ આપી શકાય. એક વખત આપવાથી રૂંચ ન લાગે તો વળી તે રોજ બીજી વખત જરા વધારે આપવું.

(૨) પલ્લીસ એપિકેક રેડીક્સ ૬ ઘઉંભાર.

કવીનીન સલ્ફાસ ૨૫ ઘઉંભાર.

ફેલોમલ ૧૫ ઘઉંભાર.

મેળવીને તેનાં ત્રણ સરખાં પડીયાં બનાવી એક એક પડીકું દરેક ટંક આપવું ૬ માસથી ૨ વરસ માટે બિપર મુજબ ૨ વર્ષથી ૫ વર્ષ સુધી તેથી જમણું. નખળું હોય, તો થોડું આપવું. બે ત્રણ દિવસ સુધી ત્રણ ટંક પ્રમાણે જરૂરી રાખવું. એ દવાનું પડીકું મધ સાથે પાણીમાં એક ચમચી કે છીપનીમાં મેળવીને આપવું, એથી ઉલટી થશે તો હરકત નહીં એ ઉલટીથી બલગમ દૂર થશે.

(૪) વાહનિમ એપિકેક ૩૦ ટીપાં.

ઓકસીમલ સીલા ” ”

કવીનીન સલ્ફાસ ૩ ઘઉંભાર.

એસીડ સલ્ફુરીક ડીલ્યુટ ૩ ટીપાં.

ડીલવાટર ૨૫ તોલા.

- મેળવી ચમચી માપે આખા દિવસમાં બે બે કલાકે આપવું. ત્રણ રાજ નરી રાખવું.
- (૫) દરદ મટથી બે ચાર દિવસ સુધી કવીનીન ના થી એક ધજીબાર પ્રમાણે હંમેશમધ સાથે પાણીમાં મેળી ને એક વખત આપવું.

તાણુ.

(૧) ગુલાબ અગાઉ કલા મુજબ. અગર તેથી પણુ.

(૨) નીચેના ગુલાબ સારો છે. (છ માસની કમરે)

કેલોમલ ના ધડબાર.

સેન્ટોનાન ૧ „

મેળવીને તુરત ગમ્યાના મોઢામાં નાંખવું.

૧ વર્ષના બાલક ને તેથી બમણું એટલે દરેક દવા એક એક ધજીબાર પાંચ વર્ષના માટે દરેક દવા ત્રણ ધજીબાર સુધી આપી શકાય. એ દવા પાણીમાં મેળવીને ન આપતાં મોઢામાં નાંખી ઊપર પાણી કે ચાહ પીવા આપવી.

(૩) કલોરલ હાઇડ્રાસ ૨ ગ્રેન

હીલ વોટર ૨૫ તોલા

મેળવી ચમચી માપે તાણુ અટકે ત્યાંસુધી અરધી કલાકે છ માસથી ૧ વર્ષ ના બાલક માટે. ૧ વર્ષથી ૩ વર્ષ સુધી કલોરલ ૩ ગ્રેન ૪ થી અને પાંચ વર્ષસુધી ૫ ગ્રેન થી વધારે ન આપવું.

(૪) પોટાસ ક્રોમાઇડ ૫ ધજીબાર

સ્પીરીટ એમોનીયા એરોમેટીક ૧૦ ટ્રીપાં

હીલ વોટર

૨૫ તોલા

મેળવી ચમચી માપે અરધી કલાકે આપવું

ઝાંડો.

(૧) એક્સટ્રાક્ટ બીલી લોકવીડ ના ચમચીથી એક ચમચી નેટલું ત્રણ ત્રણ કલાકે આપવું. ૧ વર્ષના બાલકને ના ચમચી પ્રમાણે દેવું. ઝેરી નથી.

(૨) પલ્વીસ ક્રીટી એરોમેટીક એક વખતમાં ૨ ધજી બાર પ્રમાણે છ માસની કમરે ૧ વર્ષથી ૩ વર્ષ નાને ૫ ધજીબાર. પ્રમાણે

ત્રણ કે જરૂર હોય તો છ વખત દર ત્રણ કલાકે આપવું તે ઝેરી નથી.

(૩) હીવાનું પાણી સુવા ન થી ના તોલો લઈ તેને ૧૦ તોલા ગરમ પાણીમાં ઊકાલી કપડેથી ગળી ચમચી માપે પીવા આપવું કલાક કલાકે આપવું.

(૪) ચુનાનું પાણી; અંદી તોલા પાણીમાં ના થી ૧ ધજીબાર ચુનો (કળીચુનો). નાંખી તેને જરૂર રહેતા દદ ચુનો ગળીએ એસેથી ઊપરનું પાણી ગળી લેવું તે ચમચી

માપે કલાક કલાકે આપવું એથી ન મટેતો પીવાના દુધમાં એપાણી કે, અગર અરધ ભાગ (જેટલું દુધ હોય તેટલુંજ) પ્રમાણે મેળવીને પીવા આપવું.

- (૫) અરીણુ કે ઘઉંભાર સુવાનું પાણી ૨૦ તોલા મેળવી ચમચી માપે કલાક કલાકે ૬ માસથી ૨ વર્ષ સુધી. એથી મોટી ઉમરે પાંચ વર્ષ સુધી અરીણુ કે ઘઉં ભારથી વધારે ન આપવું.

તેમજ એક બે વખત આપવાથી આરામ લાગે તો વધારે આપવું નહીં.

તાજ ૧ કેલોમલ ઉમર પ્રમાણે ૦૦ ઘઉંભારથી ૨ ઘઉં ભાર સુધી મોઢામાં નાંખી ઉપર પાણી પીવા આપવું. અગર ચાહ પીવી

૨ ગરમ પાણીની બાફ (અગાઉ કલા મુજબ) તેથી પરસેવો આવશે.

- (૩) એન્ડીરીબીન ૦૦ થી એક ઘઉંભાર બે બે કલાકે મોઢામાં નાંખી ઉપર પાણી પીવા આપવું. છમાસથી ૧ વર્ષ સુધી ૦૦ ઘઉંભાર પ્રમાણે કુલ ત્રણ વખતથી વધારે ન આપવું.

- (૪) સુરો ખાર ૫ ઘઉંભાર
સુવાનું પાણી ૧૦ તોલા.
કપુરનું પાણી ૧ તોલા

મેળવી ચમચી માપે ૧ વર્ષ થી પાંચ વર્ષ સુધી એ પ્રમાણે કલાક કલાકે ચમચી આપવી. પરસેવો આવી જાયતો વધારે દવા ન આપવી.

- (૫) ગરમ પાણીમાં થોડો કારબોલીકએસીડ (૫ રતલ પાણીમાં ૨ રૂપીયા ભાર કારબોલીકએસીડ અગર તેટલુંજ ટારપેન્ટાઇનનું તેલ ઉમેરી) તેની નાસ મોઢાં બાળકને આપી શકાય.

(૧) સોડા ૫ ઘઉંભાર

ઉલટી બંધ કરવા
સોડા સુવાનું પાણી ૨૦ તોલા

મેળવી ચમચી માપે અરધી કલાકે

(૨) કપુરનું પાણી ૨૦ તોલા.

ચમચી માપે કલાક કલાકે

એ પાણી શી રીતે બનાવવું તે દવા બનાવટના વિશ્લેષમાં આપેલ છે.

(૩) સોડા ૧૦ ઘઉંભાર.

ખીરમથ ૩

મેળવી પડીકી સરખે હીરસે ૬ ફરવી. અને તેમાંથી એક એક પડીકીની

દવા મચ્ચાના મોઢામાં નાંખવી ઉપર પાણી પીવા આપવું. ૭ માસથી એક વર્ષના બાલક માટે ૨ પડીકાં ધણું છે. ૨ વર્ષ સુધી ત્રણ પડીકાં આપવાં. એથી મોટી ઉંમરે ૪ કે ૭ પડીકાં બે કલાકને આંતરે આપવાં.

હરથ. (૧) ગરમ પાણીમાં સાકર સાથે ચાહ બનાવી તેમાં સોનામુખી (મીઠીઆવળ) તોલો ૦૫ નાંખી જરા ઉકાળવી. એ પ્રમાણે સોનામુખીની ચાહ બે ત્રણ દિવસને આંતરે એક વખત લેવી. તેમાં લવીંગ તજ એલચી નાંખી શકાય.

(૨) બેઠાડું ન રહેવું, હરવું ફરવું પરસેવો થાય ત્યાંસુધી મહેનત કરવી.

(૩) દુધ અમર કાંજ ખીચડી અને દુધ એવો હલકો ખોરાક રાખવો. રાતને વખતે ખાસ કરીને હલકો ખોરાક રાખવો.

(૪) સોનામુખીનો મુરખ્ખો અથવા શીરો અંગ્રેજી દવા વેચનારને ત્યાંથી મળે છે. તે ૧ તોલો એકાંતરા લેવો. અગર બેથાર દિવસને આંતરે લેવો.

(૫) તેજ મારક ગંધકનો મુરખ્ખો લઘુ શકાય. ઉપર લખેલી બન્ને દવાઓ ઝેરી નથી.

(૬) કેલોમલ ૩ થી પાંચ ધણીભાર નેટલું દર અઠવાડીએ લેવું. મોઢામાં નાંખી ઉપર પાણી કે ચાહ લેવી.

(૭) તીખાં ૧૫ દાંણા, જીરું અરધી ચમચી બન્નેને ખાંડી બારીક ભૂટી કરી તેમાં મધ મેળવીને રાતે સુતી વખતે ચાટવું, હમેશ વાપરવાથી પણ સાફ છે.

(૮) હરસને લગાડવા માટે ધણી દવાઓ મળે છે પણ તે સર્વે ઉપર લખેલ ઇલાજ કરતાં હલકી છે. દવા લગાડતાથી યોગેજ ગુણુ છે. બેઠાડું ન રહેવું એ ઉત્તમ છે. હમેશ ઝાડો ગિતર્યા પછી ઠંડુ પાણી છાંટવું.

(૯) અન્વેન્દન ગેલીકમ ઓપીઓ નામે મલમ દવા વેચનારને ત્યાંથી મળે છે તે સારો છે.

(૧૦) હરથને માટે જો લોહી પડતું હોય તો તુરત ઇલાજ કરવો. ઠંડુ પાણી છાંટવું, ખોરાક હલકો રાખવો; દરકડી ૨૦ ધણીભારને અરધો રતલ ઠંડા પાણીમાં મેળવીને છાંટવું અથવા લગાડવો; ઇન્દ્રનવ ૩૦ થી ૫૦ ધણીભાર લઘુ તેને વાટી બાથ કેન્દહી સાથે લેવા એથી વિશેષ ઇલાજ માટે યકતરની સલાહ લેવી.

અકર (ધોળી ઝે.) ઓઓને ધોળું પાણી વહેછે તે.

કાક છેટ.)

(૧) મેડુર હમેશ પાંચ ધણીભાર નેટલું જમ્યાપછી લેવું.

(૨) દરકડી ૩૦ ધણીભાર ને એક રતલ ઠંડા પાણીમાં મેળવી તેની પીચકારી.

અગર મલમલનું કપડું તેનાં બોળીને તેનાં પોતાં મુકવા હમેશ કાઢી નાંખવા.
(૩) ક્યુગરલેડ ૫ ધઉબાર અરધા રતલ પાણીમાં ઉપર પ્રમાણે (ફટકડી પ્રમાણે)
વાપરવું કોઇ પ્રકારે ખાનગી ભાગને ઇજા થાય તેમ ન કરવું.

લઘુ-આર્તિય (ક-
રમહીને રૂતુ (અ
બડછેટ અથવા
અટકાવ) થોડો
આવતો હોય તે.

- (૧) મંડુર હમેશ પાંચ ધઉબાર જેટલું એક બે માસ
સુધી લેવું
- (૨) એળીયાની ગોળી લોહ સાથે પીલ એલોઝએટ ફેરાઇ.
હમેશ અગર એકાંતરા પાંચ ધઉબાર જેટલી લેવી
રૂતુના સમયમાં લેવી. અને તેપછી એકાદ અઠવાડીયું
જારી રાખવી. એમ એક બે માસ જારી રાખવી.
- (૩) સારો ખોરાક આપવો
- (૪) માલ ટાઇન ચમચી એક દૂધ સાથે. હમેશ અગર એકાં
તર રાતે સુતી વખતે લેવું.

પીડિત આર્તિય
રૂતુ આવતી વ-
ખતે દુખાવો થા-
યતે.

તેનાં ધણાં કારણો છે. તેનો ઉપાય ડાક્ટરની સલાહ પ્રમાણે
કરવો જોઈએ. તોપણ નીચેની દવા સામાન્ય ઉપયોગ માટે
ડીક છે.

(૧) અશીષુ ૧ ધઉબાર,

માંમાંનો જુકો ૧૦ તોલો

કોકમનું ધી અગર મીથુ જરૂર જેટલું

તેની સોગડી ખનાવી યોનીમાં પહેરવી. એક જુલાઈ લેવો.

(૨) ક્યુગર લેડ ૫ ધઉબાર.

ગરમ પાણી ૧ રતલ.

મેળવી તેનાં પોતાં યોનીમાં મુકવાં.

પાન્ડુરોગ
(ફીક બોહી)

(૧) મંડુર હમેશ પાંચ ધઉબાર પ્રમાણે એક બે માસ
સુધી આપવું

(૨) ફેરાઇ કારમોનાસ સેકરેટા ૫ ધઉબાર પ્રમાણે હમેશ એક વખત; એ જવા
ઓ લેવાથી દસ્ત કાળા રંગનો આવે તેની શીકર ન રાખવી. તે કોઇ પણ ઝેરી નથી
હરવું હરવું મેહનત કરવી. હવા બદલ કરવી. સારો ખોરાક ધી. બદામ વિગેરે
આપવું.

(૧) ખાટલામાં પગ એસતા દેવું પડી રહેવાથી ડીક છે:
 સુવાવડ દરમીયાન પેટપર (પેટના બાગપર) કપડાની ગાદી બનાવીને મુકવી.
 નાવ, દુખાવો. અને તેપર એક પાટો પેટથી નાભીનો બાગ ઠંકાય તેવડો

પકનો કમરે બાંધવો; બચ્ચાને ધવરાવવું. ખોરાક દૂધનો આપવો. દર એ કલાકે
 દુધ અરધો કે એક પ્યાલો (થોડું થોડું) આપ્યા કરવું. ૨૪ કલાકમાં ૩ થી
 ૫ રતલ આપવું. તેમાં દોષ નથી. પાચન નાખતું હોય તો આપવું દુધ આપવું.

(૨) કવીનીન સલકાસ (કાઘલીન) હમેશ પાંચ ધર્જીબાર જેટલું પાણી સાથે આ-
 પવું. આખા દિવસમાં દસ ધર્જીબાર સુધી આપી શકાય.

(૩) ખાનગી ભાગને ગરમ પાણીથી સાફ કરવા. અગર પોટાસ પરમેન્ગનાસ
 ૫ પાંચ ધર્જીબાર લઈ એક રતલ ગરમ પાણીમાં મેલવી, તેથી ખાનગી
 ભાગને હમેશ એ વખત ધોવા. પ્રસવ થવામાં મેહેનત પડી હોય તો એ
 દવા અવસ્ય વાપરવી.

(૪) નખલાઈ ન હોય તો કેસેમલ ૫ ધર્જીબારનો જીવાળ એક આપવો.

(૫) પેટપર ટરપેન્ટાઈનનું તેલ લગાડી શેક કરવો. અગાઉ કહેલ પદાની ઉપર
 શેક લગાડવો. એજ તેલ ખાનગી ભાગને લગાડવું.

સુવાવડ પછી નખલાઈ દુખાવો રહેતો ખોરાક હલકો રાખતાં સાથે કવી-
 નીન અને મંડુર દરેક ૫ પાંચ ધર્જીબાર જેટલું લઈ મેલવી હમેશ જમ્યા પછી
 લેવું. માફક ન આવે તો એકાંતરા લેવું. ચરદ વસ્તુ ન ખાવી. નીચે બોંકિપર
 ન ખેઠા રહેવું, નીચે ન સુવું. ચરદ પવનમાં ન જવું. ઠંડું પાણી શરીરને ન
 લાગવા દેવું માલટાઇન હમેશ એક ચમચી પ્રમાણે દુધસાથે લેવું. દરેક સુવાવડ
 પછી લેવાય તો પણ સાફ છે.

સારો ખોરાક, સારી હવા, અને કૌવતની દવાની જરૂર છે.

(એન રોગ.)

જીપાય તુરત થવો જોઈએ, દરદ વધ્યા પછી ઉપાય ચાલતો નથી.
 ગાંઠ બહાર કે ડુંગરપર સારી હવામાં રહેવું. દુધ પુષ્કળ
 આપવું. સુધરેલા દેશમાં એ દરદમાટે ખાસ મકાનો બનાવવામાં આવે છે. તેને
 સેનેટરીયમ કહે છે. તેવું કદી હાજર હોય તો હાં રહેવું. સ્ત્રી પુરૂષે અલગ
 રહેવું જોઈએ. હવા જરા સુકી અને તાજી સારી છે. દરીયાથી પાંચ કે દસ
 માઇલ છેટેની હવા સારી છે. દરદ શરૂ થતાં જ ગુણુ લાગે છે તે પછી નથી
 માગતો માટે જરામજૂ રહેમ લાગે કે તુરત હવા બદલ કમતીમાં કમતી છ'
 માસ સુધી કરવે અને તેટલું હાલવું ચાલવું. સવારે દુધ લીધા પછી બહાર

ચડાના બાગમાં જેમકે ડુંગરની ટેકરી જેવા બાગ તરફ જવું. અને અગીયાર બજે પાછા આવવું. એ દરદમાટે કેટલાએક પાંચ કે ૧૦ ગાઉ સુધી હમેશા જાય છે. ચાલવાનું બને તો કિતમ છે. નહીંતર ઘોડે કે ગાડીમાં જવું. ઓછામાં ઓછું એક બે માફલ તો જવું જોઈએ. દરદીનો બલગમ (કદ) એપી છે તેને અલગ વાસણમાં ઝીલી તેમાં ચુનો કે સખ મેળવી છેડે નાંખવાં. દરદીએ જ્યાં ત્યાં થુકવું નહીં. દવામાં દુધ, બામ, કેડલાંવર તેલનું છાતીપર માલસ; માલદાઘન. ટેરલ પેટ્રેલીયમ ઇમલશન સારાં છે અને તે એકાદ વરસ સુધી જારી રાખવાં. નાનું બાલક હોય તો ધાવને સોંપવું, અમર ગાય અમર બકરીનું દુધ આપવું. કેમકે ધવરાવવાથી શરીરને નખળાઇ આવેછે. એ દરદવાળી ઝોરત થોડો વખત અલગ રહે તો સારું છે. કેમકે તેને ગર્ભ રહેવાથી નખળાઇ આવેછે. બધેય હવામાં રહેવું નહીં. મકાનમાં ઉપરને મજલે સુવું બેસવું.

(૧) ચીનીકબાબ અરધો તોલો લઇ તેની બારીક છુટી પેસાબમાં ગરમી કરી. ઠંડા પાણીસાથે હમેશા એક ક બે વખત લેવી.

(૨) પોટાસ સાઈટ્રાસ તે ઝેરી નથી. તે ૩૦ ધજીબાર લઇ ૧૦ તોલા પાણીમાં મેલવી હમેશા એક વખત અમર બે વખત સવાર સાંજ લેવું. (પીવું) તેમાં સાકર જરા નાંખવી તથા ચાર દિવસ સુધી લેવું.

(૩) ખોરાક દુધ કે કાંજનો રાખવો.

મીઠાં લીંબુ, દ્રાક્ષ (લીલી અમર ગાંધીની દુકાનની કાળી દ્રાક્ષ) પોપૈયું અનનાસ, સંતર, જાંબુ, કરમણ ગુલાબનો શરબત લેવાં. દહીં, છાશ, દુધ અને પાણી અરધ ભાગે, તે પથ્રુ સારાં છે.

કબજાબત (૧) કેલોમલ ૩ થી પાંચ ધજીબાર, મોઢામાં નાંખી ઉપર (મોઢી ઉમરે) પાણી કે ચાહ પીવી.

(૨) ક્રાકલ્સ પીલ્સ ૧ અમર બે રાત્રે ઠંડા પાણી સાથે.

(૩) સોનામુખીનો શીરો ૨ તોલો.

(૪) ચાહ બનાવી તેમાં સોનામુખી ૧૦ તોલો નાંખવી. તેમાં એલચી, લવિંગ, તજ માફકશર નાંખવાં. કપડેથી ગાળીને પીવું.

(૫) વીલાયતી મીઠું ૩. ૦૦ થી ૧ ભાર, પાણીમાં મેળવીને.

(૬) કબજાબતની આદત હોય તો હમેશા સવારે ઠંડુ પાણી એક મલાશ લેવું અને પાં કલાક હાલવું ચાલવું.

ખાનગી ભાગનો
સોળે ચાંદો

ચાંદો માટે

[દિનાડવું]

- (૧) બોરીક એસીડ ના તોલો માપણુ ના તોલા સાથે મેળવી
(૨) ચાંદો કે ગરમીની બીમારી હોયતો) કેલોમલ ૩ ધડ

બાર બમરાવનું અગર માપણુ સાથે મલમ કરી લગાડવા.

(૩) કેલોમલ ૩ ધડ બાર

ચુનાનું નીતરું પાણી (અગાઉ કલ્કા માફક બનાવી) ૧૦ તોલા લેવું. તેમાં ન. ૩ વાળી દવા મેળવી. એક કાચના વાસણમાં રાખવી તેમાં મલમલના કપડાના પોતાં બોળીને લગાડવાં.

સોળે.

સ્વુગર લેડ ૫ ધડો બાર

ગરમ પાણી ૧૦ તોલા

મેળવી તેમાં મલમલ બોળવીને પોતાં ચુકવા. એક જુલાથ આપવો.

દવાઓ.

ધણે ભાગે દેસી
અને સામાન્ય દ-
વાઓ લખેલી છે
તોપણ દવાઓનું
માપ ઉમર પ્રમા-
ણે કેટલું રાખવું
તે વિશે.

દવાઓ આપવામા નાની મોટી ઉમરે ઉમરના પ્રમાણમાં
દેવી જોઈએ તેને માટે નીચેના અંદાજ પ્રમાણે આપવી.
મોટી ઉમરે જોટલી દવા અપાતી હોય તેનાથી

- (૧) એક વરસની અંદરના ને દશમા ભાગની $\frac{1}{2}$.
(૨) એક વર્ષથી ત્રણ વર્ષ સુધી $\frac{1}{4}$ છઠ્ઠા ભાગની
(૩) ચાર વર્ષ થી દશ વર્ષ સુધી $\frac{1}{2}$ એટલે ચોથા ભાગની.
(૪) દશ થી બાર વર્ષ સુધીનાને $\frac{3}{4}$ ત્રીજા ભાગ.
(૫) ૧૨ થી પંદર વર્ષ સુધીનાને $\frac{1}{2}$ અરધ ભાગ

(૬) પંદર વર્ષ ઉપરના ને મોટી ઉમરના પ્રમાણે દાખલા
તરી કે નીલાયતી એરડીયું અઢી તોલા મોટી ઉમરે દેવાય છે તો દશથી પંદર
વર્ષ સુધીમાં સવા તોલો ને ચાર વર્ષ થી દશ વર્ષ સુધી નાને દશ આના બાર
અને એક થી ત્રણ વર્ષ સુધીમાં આશરે છ આની બાર અને એક વર્ષથી નીચે
આશરે ચાર આની બાર આપવું.

અ

રેચક (જુલાથ-
ની)

- (૧) એરડીયું તેલ (ઉમર પ્રમાણે અરધી ચમચીથી અઢી
તોલા સુધી)

- (૨) કેલોમલ (અરધા ઘડાં બારથી પાંચ ઘડાં બાર સુધી.)
- (૩) વીલાયતી મીઠું (૧૦ ઘડાં બારથી સવા તોલા સુધી)
- (૪) સોના મુખાનુ શરયત (અરધી થી ચાર ચમચી સુધી) .
- (૫) માના (સઃઠ ઘડાં બારથી અઢી તોલા સુધી)
- (૬) ગ્લો સેરીન (એક ચમચીથી ચાર ચમચી સુધી)
- (૭) એળીંગા (ત્રણથી પાંચ ઘડાં બાર) એ નં. ૭ વાળી દવા એજવવાલી સ્થિતિમાં ન આપવી.
- (૮) આલુ પુખાર
- (૯) રેવંચીને શેરો ૩ થી ૧૦ ઘડાં બાર સુક, ગોળ સાથે ૧૦ ગરમાળો (પા તોલાથી (એ તોલા સુધી પાણી સાથે) ઊકાળીને.

ઊપરમાંની નં. ૧, ૪, ૫, ૬ તથા ૧૦ તેમજ નં. ૨ ની દવા બચ્ચાઓ માટે સારી છે.

આ ઊપરાંત મોટી ઉમરનાને માટે રેચક દવાઓ કમજીરતના વિષયમાં જુઓ.

કુમીદન

(પેટમાં જીવડા
હોયતે મારનારી)
તેહરકોઇ આપ્યા
પછી તુરત જી-
લાબ દેવોએઇએ

- ૧ સેન્ટોનીન (એકથી ત્રણ ઘઉં બાર) .
- ૨ કાળીજીરી (પાંચથી ત્રીશ ઘઉંબાર)
- ૩ પોપીઆનો હીર (એક ચમચીથી એક મોટા ચમચા સુધી મધ સાથે)
- ૪ પીતપાપડો (તેની ઝાલ કાઢીને પાંચથી દશ ઘઉંબાર જેટલો) પાણીમાં વાટીને આપી શકાય.

ચપટા પાટી જેવા કમી માટે-

- ૧ દાડમના મુગની ઝાલનો ઉકાળો અથવા તેની જુકી પા થી એક તોલા સુધી.
- ૨ કપીલો ત્રીશ ઘડાં બારથી અરધા તોલા સુધી સાકર સાથે.
- ૩ મેલ ૨૧ એકસદૂકટ લીકનીડ પંદરથી ત્રીશટીપાં દુધ સાથે તાંતણા જેવા કમી માટે

૧ કેલોમલ અરધાથી પાંચ ઘડાંબારસુધી.

૨ મીઠાનું પાણી પીણું, એક ચમચી મીઠું ને વીસ તોલા પાણી સાથે મેળવી તેનાથી ઝાડાની જગોને ઘેરી. એજ પાણી પાંચ તોલા ત્રણ ઝાડાની જગોએ પાંચકારી માટે વપરાય.

પરસેયો લાયવા ૧ આજ--સહેવાતા ગરમ પાણીમાં એક ચમચી રાઇનો બૂકો નીચવાઓ. નાંખી તેમાં ગાઢવણ સુધી દૃઢ કે પંદર મિનિટ સુધી પગ

ઓળવા. ઉકળતા ગરમ પાણીમાં રાઇનો બૂકો નાંખી એક ખુરશી નેતર બરેલી હોય તેની નીચે મૂકવું. આંત્રો તે ખુરશી ઉપર બીમારને એસાડી અગર બચ્ચા તે સુવરાવી કપડેથી લપેટી આજ પંદરમિનિટ સુધી આપવી. મોઢાનો ભાગ ખુલ્લો રાખવો.

૨ એન્ટીસીધીય અરધાથી એક ઘઉંબાર જેટલું કલાક કલાકને અંતરે મોઢામાં નાંખી ઉપર આઢ કે પાણી પાવું. આળકને કુલ્લ બે ઘઉંબારથી વધારે ન આપવું.

૩ સુરોખાર પાંચ ઘઉંબાર અઢી તોલા પાણી સાથે મેગવી ચમચી માંચ કલાક, કલાકે આળકને પસીનો આવે ત્યાં સુધી આપવું.

૪ પાંચ તોલા પાણીમાં કપુર ૦૧ પાતોલો (એકકલાક સુધી) રાખીને કપુર કાઢીલછ તેપાણી કલાક કલાકે ચમચી માથે આળકને પીવા આપવું.

• જવરનાશક અરડુસો અરડુસી તેમાંથી હરકોઇના પાંદડાં કે લાકડું પાણી સાથે વાટી ગળી પીવા આપવું. મધ સાથે. એક દિવસની દવામાટે તે હરકોઇનાં પાંદડાં બે કે ત્રણ પુરતાંછે.

૨ લીમડાની અંતર છાલ અગર તેનાં પાંદડાં પાણી સાથે વાટીને ઉપર પ્રમાણે.

૩ ગજો (લીમડાની) (એક કટકો પાણી સાથે વાટીને) ચમચીમાથે અગર તેનું સત્વ ૫ ઘઉંબારથી ૩૦ ઘઉંબાર જેટલું મધસાથે.

૫ જુલાબ એક આપવો. રાતે મીઠા તેલનો લેપ. ઉપરની હરકોઇ દવા તાવ હોય તે વખતે પણ આપી શકાય. તાવ ઉતરેથી કવી નાઇન અરધાથી પાંચ ઘઉંબાર જેટલું ઊંમર પ્રમાણે આપવું.

• ઊપર લખેલી સર્વે દવા એકી વખતે નહીં વાપરતાં તેમાંની હરકોઈ એક વાપરવી. •

૧ પેટપર પટે ફલાલીનનો બાંધવો. આખું પેટ ઢંકાય તેવડો જ્વેષ્ઠએ

૩ ફેલોમલ બચ્ચાં માટે અરધા ઘઉંબારથી એક ઘઉંબાર સુધી. મોઢામાં નાંખી પાણી પાવું :

૪ પેટપર શેક ટરપેન્ટાઇનનું તેલ લગાડવું.

૫ ટરપેન્ટાઇનનું તેલ લગાડવું.

૬ ફાદીનીનું પાણી પીવા આપવું.

૭ પીપર મીઠતું પાણી ચમચી માપે અથવા પીપર મીઠની ટીકડા મોટી ઉમરે ખાવા આપવી અથવા તે પાણીમાં ધસી પીવા આપવી.

પાંચક સુવા, વરીઆળી, સુંઠ અગર કરીઆતું હરકોષ પા તોસો લધ પાણીમાં ઉકાળી ચમચી માપે પીવા આપવું. (ખાલક માટે) મોટી ઉમરે વધારે લેવું.

૨ નારંગી અથવા મીઠા લીંચુની છાલ થોડો વખત ગરમ પાણીમાં રાખી તે પાણી ચમચી માપે આપવું. બાદીના વિષયમાં કહેલી હરકોષ દવા. નારંગી અગર મીઠા લીંચુનો રસ ચમચી માપે.

૩ સોડાનું પાણી. સોડા પા તોસો પાંચ તોલા પાણી સાથે ચીમચી માપે મોટી ઉમરે એક ચમચી વાપરવું.

૪ લીંચુના રસમાં એક ધર્ઝભાર કોષલીન મેળવીને; મીઠું લીંચુ ન મળીશકે તો ખાટું લીંચુ વાપરવું એને તેમાં જરા સાકર ઉમેરવી.

નિદ્રા લાવનાર કપુરતું પાણી પરસેવા બાવવાના વિષયમાં લખેલ છે તે મુજબ કરી ચમચી માપે; અથવા અરીણુ એક ધર્ઝના આઠમા ભાગ જેટલું બાળક માટે ઘણીજ જરૂર હોય તોજ કોષ કોષ વખત વાપરવું હમેશ ન આપવું.

કફ કાઢનાર કપુરતું પાણી અગાજી કહ્યા પ્રમાણે પલ્લીસ એપીકેક રેડીકસ એકથી ત્રણ ધર્ઝભાર લોખાનનાં ફુલ પાંચથી ૩૦ ધર્ઝભાર મધ સાથે. જેઠી મધ અથવા તેનો શેરો.

(ખાલક માટે પાણીમાં ધસીને પાંચ તોલા ચમચી માપે), અરડુસી બેકે ત્રણ પાંદડાં પાણીમાં વાટી મધ સાથે (૧ તોલા) અતિવિશ્વ પાણીમાં ધસીને અથવા તેની બૂકી ત્રણ ધર્ઝભાર પ્રમાણે છાતી પર શેક ગરમ દુધ અગર ચાહ પીવી.

ગરમ પાણીમાં ટરપીનટાઇન એક ચમચી નાંખીને તેની નાંસ લેવી. (એક વાઈળીને એ દવાના પાણીમાં બોળી તેની વરાળ સુંધાડવી)

આડા રોકનાર ૧ ચૂનાનું પાણી ચમચી માપે ૭ વખત અગર પીવાના દુધ

- સાથે ત્રીજે ભાગે અગર સમભાગે મેળવીને.
 ૨ ખાલીનો ગર્ભ અથવા તેનું પ્રવાહી સત્વ હરકોષ અરધી
 ચમચીથી એક ચમચી જેટલું દર ત્રણ કલાકે.
 ૩ પલ્લીસકીટી (એરોમેટીક) દવાખાનેથી મળી શકે (અશીષુ
 વગનો) ત્રણ ધઉંભારથી ત્રીશ ધઉંભાર સુધી.
 ૪ ચાક એક ચપટી લાઇ તજતું પાણી અઠી તોલા મેળવી
 ચમચી માપે બે બે કલાકે
 ૬ ખીરમથ સખ (નાઇટ્રેટ) એક ધઉં ભારથી ત્રણ ધઉંભાર
 સુધી મોઢામા નાંખી પાણી પાવું.
 ૭ અશીષુ ધઉંભાર પાણી સાથે અગર સુવાના પાણી રા તોલા
 સાથે મેળવી. ચમચી માપે આપવું.

• તરશ મટાડનાર ૧ શરબત (ગુલાબ, અંજીર, કે દડમનો) મીઠું લીંબુ નારંગી
 આલુ, ખુખાર, દડમ, દ્રાક્ષ.

ચીનીકળાખ અગર વાવડીંગના થોડા દાણા પાણીમાં વાટીને ચમચી માપે; મધ
 અને પાણી. અરધાં તોલા મધ રા તોલા પાણીમા મેળવીને

ઉલટી મટાડનાર ૧ ચૂનાતું પાણી સોડાતું પાણી ફાદીનાતું પાણી લોખાનતું
 પાણી (લોખાનનેજરા શેકી પાણીમાં નાંખી તેપાણી વાપરવું)
 ચમચીમાપે. અગર લોખાનના ફુલ ૫ ધઉંભાર તથા સોડા
 ૫ ધઉંભાર ને ૫ તોલા ગરમપાણીમાં મેળવીને; મોઢી ઉમરે
 લોખાનનાં ફુલ ૩૦ ધઉંભાર ને સોડા એક ચમચી લેવાં. લીંબુનો
 શરબત, વાવડીંગતું પાણી ચમચી માપે; બરફ ચુશ્માથી; તેમાંથી
 હરકોષ ઉપર લખેલા દરેક પાણીનું ચમચી માપ રાખવું.

ઉલટીકરાવનાર (૧) ગરમ પાણી ૧૦ થી ૨૦ તોલા સાથે ચપટી રાઇ અથવા
 મીઠું નાંખી પીવા આપવું. (૨) મીંઢાળનો ગર્ભ; (૩) રેવચીનો
 • • શીરો; (૪) ગળામાં આંગળી નાખવાથી.

હુડીંધ નાશક (૧) ચૂનો, (૨) ચૂનાતું પાણી, (૩) હીરાકસીની છુકી અગર
 તેનું પાણી (પાંચ રતલ પાણીમાં રા તોલા હીરાકસી) (૪) હર-
 કોષ જતનો ધૂપ, (૫) ડામરની ધૂમાડી (૬) સગડી રાખવાથી.

(૭) ફીનાઈલ એક ભાગ ને સોભાગ પાણીમાં મેળવીને, (૮) લી-મડાના પાન કે લાકડાની ધુમાડી.

**સોજા ઉપર
લગાડવામાટે**

(૧) કપુર પાતોલો, અઢીણુ એક ધડભાર ફટકડી યા તોલો પાણી સાથે વાટીને; (૨) સુગરલેડ પાંચ ધડભાર દશતોલા ગરમ પાણીમાં મેળવીને પોતાં મુકવાં (૩) શેક દરવો, (૪) ખરફ લગાડવો. (૫) ટીન્કચર આપોડીનનો લેપ (૬) તાંજલગ્ને, કોથમીર, રતાં-જલી, સુખડ, સોનાગેર સમભાગે પાણીસાથે મેળવી તેનો લેપ.

પૌષ્ટીક

(૧) કેમીકલ ડુડ આધી ચમચીથી એક ચમચી (૨) માલટાઈન, (૩) મંડુર, (૪) પાચન કરનારી હરકોઈ દવા (૫) ફરીકાર બોનાસ સેકરેટી પાંચ ધડભાર પ્રમાણે (૬) કોડલીવરતું મરદન તેલનું

ખેંચકે

૧ ગરમ પાણીની બાફ-

તાણુ બંધ-

૨ કપુર, હીંગકે અજમા હરકોઈનું પાણી

કરનાર

અગાઉ કલ્લા પ્રમાણે બનાવી ચમચી માપે.

ખોરાસાની અજમા ૫ ધડભાર ને ૫ તોલા ગરમ પાણીમાં ચોળા કપડેથી ગળીને ચમચી માપે. દર અરધીકલાકે. ખોરાસાની અજમા શીયા-યની કાયપણુ દવા ઝેરીનથી; માટે કપુર એક કટકી હીંગ એક કટકી અને અજમા અરધી ચમચી લઈ તેમને એકઠાં ખાંડી મેળવી પાચ તોલા ગરમ પાણીમાં અરધી કલાક સુધી પસાળી કપડેથી ગળીને ચમચીમાપે આપવું. ૧૬૦ અજમા અને પાણી મેળવી અરધી કલાકે આપ્યાકરવું. (ખીચ વસ્તુ હાજર નહોય તો ગુલાબ ક્ષોમલ અને સેન્થેનીન દરેક ૧ ધડભાર આપવાં.

મલમ

૧ બોરીક એરડી

૨ જરાતનાં ડુલ (કાંસાજણ)

હરકોઈ એક મોટી ચપટી લઈ માખણ

સાથે મલમ કરવો. ચાંદા ૧ ખરજવાં

અલાઈ તથા ગુમડામાટે વાપરવો. અલાઈ માટે સુગરલેડ પાંચ ધડભાર પાણી એક રતલ મેળવી તે લગાડવા કરવું.

૩ ગંધક એક ચપટી મીઠા તેલકે સાદા મલમ સાથે મેળવી ખસ માટે વાપરવો. સુખડનું તેલ વપરાયતો સાંછે

૪ ધાનુતેલ ૧ કારબોલીકએસીડ એક તોલો મીઠું તેલનું તેલ ૪૦ તોલા મેળવીને બાટલીમાં રાખવું ૨ ને નીચની શકે તો મીઠા

તેજને સારી રીતે ગરમ કરી કપડેથી ગાળીને બાઢવીમાં
રાખવું. તે વાપરવું

૪ સાદો મલમ:-મીણુને એક વાટકામાં ગરમ કરી તેમાં તેટલુંજ મીઠું તેજ
ઉમેરીથોડો વખત રાખવું એટલે મલમ થશે મીણુ અને તેજ સમભાગે
લેવાં.

કાનની દવા. બોરીક એસીડ કાગળની બુંગળી મારફત ટુંકવો.

દરપેન્ડાઇન નું તેજ ૫ ટીપાં નાંખવું

મલમના નિશાપમાં કહેવું ઘાનું તેજ પાંચ ટીપાં. પડંખાટે એ હરકોઇ વાપરવી.
ચરકાખાટે - શેક; લોઆનનું તેજ, ગરમ કરેલ મીઠું તેજ, હાંગનું પાણી, લવો-
ગનું કે લવેંડરનું તેજ એ કે ત્રણ ટીપાં તેમાંથી હરકોઇ વાપરવું.

આંખની દવા. ૧ બોરીક એસીડ પાંચ ધઉભાર (સુમારે એક મોટી ચપટી
લઇ ૨૥ તોલા ગરમ પાણીમાં મેળવી તેનાં ટીપાં ત્રણ વખત.

૨ બોરીક એસીડ બરણુની માફક આંજવો.

૩ જસતનાં કુદ " " "

૪ અશીણુ ૧ ધઉભાર ૧૮કડી એક ચપટી બન્નેને થોડા
પાણી સાથે મેળવીને બહાર ચોપડવી.

૫ બોરીક એસીડની એક ચપટી ગરમ પાણીમાં નાંખી તેથી શેક
કરવો.

મોઢામાં લગા
વવાની દવા.

૧ ટન્કણુખાર.

૨ બોઢીકએસીડ.

૩ કાથો.

૪ ચીનીકબાબ.

૫ ગુંદનું પાણી.

હરકોઇ એક ચપટી મધસાથે
મેળીને. ગુંદનું પાણી આંગળી
નખ સહિત સાફ ધોઇને તેવતી
લગાડવું. (ગુંદ ૦૧ તોલા ૧
તોલા પાણીમાં મેળવીને વાપરવું.

પેસાબની

ગરમી.

૧ ચીનીકબાબ.

૨ નાગકેશર.

૩ કપુર.

૪ સુરોખાર.

હરકોઇ એક ચપટી (મોટી પાંચ ધ-
ઉભાર જોડલી) ૨૥ તોલા પાણી સાથે
મેળવી બાળક માટે ચમચી માપે.

ચીનીકબાબ ૦૧ તોલા ભુકી સાકર સાથે પાણીથી ઉતારવી (મોટી ઉમરે).

નાંચુ અંજીર મીઠું લીધુ આપવું.

જખમપર ૧ બોરીક એસોડની બુકો એક ચપટી.
 લગાવવાની ૨ ધાનું તેલ અગાઉ કપડા. (બુઝો મલમલના વિશયા.)
 ૩ ગરમ કરેલ તેલ. ૪ મલમલનું સાફ કપડું રૂકેરેરામ આળીને.

પોટીસ. ૧ અલસી. ૪ ધાનુરાનાં પાન. } હરકોઇ.
 ૨ ધજી. ૫ એરડાનાં પાન.
 ૩ લીખડાનાં પાન આળીને.

શુગડા માટે નં. ૨ તથા ત્રણ સારાં છે.

છાલીપર પોટીસ માટે અલસી વધારે સારી છે.

પોટીસ ચામડીપર ન લગાવતાં કપડાના બેવનમાં રાંખવી. એટલે કે અરધ કપડામાં પોટીસના પદાર્થને પાથરી બાકીનું અરધ કપડું તેપર વાળી દેવું. અલસીને (જેવડા ભાગપર લગાવવી હોય તેટલી (૧૦ તોલાયી એક રતલ જેટલી જરૂર જેટલી) પ્રથમ શેકવી. પછી તેને જરા ખાંડી બકડીયામાં ચુલે ચડાવી અંદર પાણી નાંખી નરમ કરવી. થોડી રાઇની બુકો નાંખેવાથી વધારે સારી થશે. પછી તેને કપડાપર અરધમાં બીજાવીને અરધ કપડું વાળી દઇ જ્યાં લગાવવી હોય તેપર મુકવી. ઠંડી થએ બીજી લગાડવી. એક વખત લગાડેલ હોય તેજ પદાર્થ બીજી વખત ગરમ કરીને લગાડવામાં હરકત નથી.

શેક. (૧) ગરમ પાણીમાં ફલાલીન બોળી નીચેવીને સોજા કે શુંમડા માટે.

(૨) એક વાસણમાં પાણી એક રતલ અને ખસખસના પોસ (શ. ૫ થી ૧૦ બાર) ઉકાળી તે વાસણપર ચાંરણી મુકી તેમાં ફલાલીન રાખી તેમાં વરાળ આવેથી તેનો શેક. પેટપીડ કે સોજા માટે તો સારો છે.

(૩) કપડાની પોટલીથી.

(૪) કાચ અગર બનેતો રખરના સીસામાં ગરમ પાણી ભરીને તેથી શેકવું.

હરદીના કફ એક માટીના વાસણમાં ઝીલવાં.
 ઝાડાની વ્યવસ્થા. તેમાં (ફીનાઇલ ૧ ભાગ સો ભાગ પાણી).

એવેક પ્રવાહી બનાવી થોડું અગાઉથી નાંખી મેલવું તે ન બને તો ચુનો અગર રાખ દાખવી. ધરથી છોટે નાંખવાં. હીરાકસીનો બુકો તેજ પ્રમાણે વાપરી શકાય. જ્યાં ત્યાં કફ કે ઝાડો ન કરવો.

ચેપવાળાં કપડાં ૧ પાણીમાં બે ત્રણ કલાક સુધી લૂકાળીને તડકે ત્રણકલાક મુકી
 'શી રીતે સાફ ને સાફ કરવાં. તેમાં શીનાઇલ મળે તો થોડું (શાતોલાનાં ખડું).
 ૩૩૫૦. ૨ તડકે ૬ કલાક રાખવાં.

૩ રસકપૂરતું પાણી (અગાઉ મરડીના વિશયમાં કહેલ પ્ર-
માણે બનાવી) તેમાં ધોવાથી; અથવા કારબોલીક સાયુની
કડકી ઊકળતા પાણીમાં નાખી તેમાં ધોવાથી.

**મકાન શાફ્ટ
કરવા માટે.**

(૧) સગડી; ડામરની ધુમાડી, લીમડાની ધુમાડી; ખારીબારણાં
ખુલ્લાં રાખવાથી (૨) રસકપૂરના પાણીથી (૩) ચુનેથી.
ધોળાવું. (૪) ગંધકની ધુમાડી. (૫) લોખાન, કપુર, ડામર,
ગંધક, સુખડનો મિશ્ર જૂકો ધુપ માટે.

**એપ નાશક
સામાન્ય
સાધનો.**

તડકો, દેવતા, ઉકલતું પાણી, ચુનાનું પાણી, ફીનાઈલનું પાણી,
રસકપૂરનું પાણી, દુર્ગંધપર છાંટવા માટે હીરાકસી, ચુનો, રાખ,
કારબોલીક પાકડર, ધૂળ, પરમેન્ગનેટઓક્સિડ પોટાસનું પાણી (૨૫
તોલા પાણીમાં ૫ ધર્જીબાર એ દવા) પ્રમાણે.

મચ્છર માટે. ગ્યાસલેટ તેલ (કેરોસીન ઓઇલ) ખાખોચીયામાં રેડવું, ખાખો-
ચીયા માટીથી પુરવા. તુલસી તકમરીયાનો છોડ રાખવો. લીમડાની ધુમાડી.
પોટાસ પરમેન્ગનાસ ખાખોચીયામાં પાંચ ધર્જીબાર નાખવું. છત્વાદી.

આબ્જરીની માવજત.

(NURSING).

૧ આબ્જરી અથવા દરદીને પોતાને મકાને રાખવાથી આરામ થાયછે
કે ઇસ્પીતાલમાં રાખવાથી સાફ થાય છે ?

અફે છેકે બોમાર માણસને પોતાના મકાનમાં સગાં વહાલાં પાસે રહેવાથી
વધારે સુગમતા વાળું લાગે છે. અને સામાન્યરીતે સારી હવા વાળું મકાન હોય
તો તેમ કરવામાં કશી અડચણ નથી. તો પણ દરદીનો પ્રકાર ધ્યાનમાં રાખી
એમ સમજવાનું છેકે ઇસ્પીતાલમાં આબ્જરીની જે માવજત અને વખતસર
દવા દાઈથી સંભાળગત રહી શકવાનો સંભવ સ્વાભાવિક રીતે રહેછે તે ધણી
વેળા ખાનગી મકાને જાની શકતું નથી. ઘરમાં શુદ્ધ હવા, વિદ્યુત દૂર કરવાનાં
સાધનો નોકરોની બહોળાશ વિગેરે મળી શકે તો સામાન્ય રીતે પોતાને મકાને
રહેવું એ આબ્જરીને વધારે સાફ છે. વળી દરદીને આરામ થવામાં કેટલાંક
સાધનો ઇસ્પીતાલમાં મળી શકે છે, કે જે ખાનગી મકાને હાજર ન થઈ શકે.

૨ દરદ મટાડવા માટે દવા ઉપરાંત કેટલીએક બાબતો જરૂરી છે. તે ગટલિણીને જાણવા લાયક હોઈને આ સ્થલે લખેલી છે; તે એકે દવા પીવા અંગર સંગાડવાથી જે ગૂચુ થાય છે તેને મદદ કરવા માટે કેટલીક સંભાળગત અથવા માવજત રાખવી જોઈએ. એ માવજતની ખામીને કારણે, દવા આપતાં છતાં પણ અરામ થવામાં વિઠ્ઠલ થાય છે, મોટી ઇસ્પીતાલોમાં બીમારની સામાન્ય સંભાળગત માટે દાદ અથવા નર્સ રાખવામાં આવે છે અને તેમનું વર્તન સ્તુતિપાત્ર હોય છે. એ ધોરણને અનુસરીને આ દેશની નિરુદ્ધમી સ્ત્રીઓ એવા નિર્દોષ ધંધા તરફ દોરાય તો તેમણે દેશની સારી સેવા કરી એમ કહી શકાય. ગામ-ગીદા અને સંસારીની કથણીમાં ગુચવાઈ રહેવા કરતાં જેમનાથી ખની શકે તેમને માટે એ સારો માર્ગ છે. અને તેમને ઉત્તેજન મળવું જોઈએ.

(૩). આજનીની માવજતમાં નીચે લખેલી બાબતો અવશ્યની છે. દર-દીનું ખીજાનું, કપડાં, રહેવાનું સ્થલ કે મકાન, દરદીનો ઝાડો પીસાળ, કદ શ્લેષ્મ ઉલટી વિગેરેની વ્યવસ્થા, કપડાં શુદ્ધ કરવાં, દવાનો ઊપયોગ, ખોરાક વિગેરે જાણવાની જરૂર છે. તે વિશે ઘણી વેળા બેદરકારપણું અથવા અજ્ઞાન-પણું જેવામાં આવે છે તે દૂર થવાની જરૂર છે. બીમારને આરામ થવા માટે ઊપરને લગતી બાબતોનો આ નીચે ટુંક હેવાલ આપેલો છે તે ધ્યાનમાં રાખવા.

(અ) આજનીને રહેવાનું સ્થળ અને હવા.

અગાઉ ધરની ખાંધણીના વિષયમાં કહેવામાં આવેલ છે તે પ્રમાણે દરેક સાળ મનુષ્યને કમતીમાં કમતી ૮ થી ૧૦ ફુટ લાંબી, તેટલીજ પહોળી અને તેટલીજ ઊંચી જગ્યા જોઈએ. સામાન્ય રીતે છસો ધનફુટ જગ્યા દરેક સાળ માણસ દીક, હવાના આગમન માટે ખારી જાળી હોય તો પુરતી છે. એથી ઓછી જગ્યા હોય તો હવા બગડવાનો સંભવ રહે છે. વળી એટલું પૂણુ યાદ રાખવું કે સાળ માણસના શરીરમાંથી શ્વાસ દ્વારા, ચામડી મારફતે, થુક*પર મત્યાદિ રસ્તે શરીરનો મલીન પદાર્થ હવા અને વરાળ રૂપે હમેશાં દરેક ક્ષણે નીકળ્યાજ કરે છે. તે ઝેરી છે. તે ઝેરી વાયુ તુરત વિખેરાઈ જાય અને એકઠો ન થવા પામે માટેજ જગ્યાની બહોળાશ અને હવાનું આગમન પુરતાં રાખવાં જોઈએ. મુકાબલે આજનીના શરીરમાંથી શ્વાસ દ્વારા, ચામડી દ્વારા કદ, ઝાડો, પીસાળ અને ઉલટી દ્વારા, સાળ માણસના કરતાં વધારે મલીન પદાર્થ નીકળે છે અને તેથી હવા તુરત બગડવા સંભવ છે. એપ્રમાણે હવા ન બગડે એટલાજ ખાતર ખારી જાળીની સગવડતા સાથે, દરદીઓના ખાટલા ઇસ્પીતાલમાં છેટે

છેટે રાખવામાં આવેછે. તેમને અમુક અંતરે ન રાખતાં ખીચો ખીચ રાખવામાં આવે તો હવા બગડે છે, અને દરેક-દરેદી માટે એક હજાર ધન પુટ જગ્યા અગર ૧૫૦૦ ધન પુટ જગ્યા ઓછામાં ઓછી રાખવામાં આવે છે. પોતાના ખાનગી મકાનમાં પણ એજ પ્રમાણે આજીરી માટે ૬૦૦ થી હજાર ધન પુટની જગ્યા જોઈએ એટલેકે, સારી હવાવાળો ઓરડો જોઈએ. અને તેમાં બારી જાગી અને ડબલાં હેવાં જોઈએ. પવનની ધીમી લેહેરથી કશી હાની નથી. એટલુંજ નહીં પણ ધીમે મધુરો પવન દરદ મટાડવામાં મદદગાર છે. બહુ ટાઢો પવન અથવા ધણા જોસ બર આવતો પવન સહન ન થઈ શકે તે માટે બારણા પાસે બરનો કે કપડાનો ચક રાખવો. સંધીવા; મુઝારો, પેટપીડ. સોજા શ્વેભ અને તીક્ષ્ણ એટલે શરૂ થતી ખાસી એ દરદોમાં ટાઢો પવન ન લાગવા દેવો અને જરૂર પડે તો એક સગડી બાજુ પર રાખી હવા જરા ગરમ થવા દેવી. રાત્રીએ પણ બારી બારણાં સમ્રાં બંધ ન કરવાં.

(ખ) બીજાનું—કોઈપણ માણસ આજીરી થતાં તેને તુરત થોડાં ધણા આરામની જરૂર છે— રંક કે રાય, ગરીબ કે ધનવાન, નોકર કે શેઠ — બાળક અથવા મોટું— ચોર કેદી કે શાહુકાર ગમે તે હોય તેને દરદના પ્રમાણમાં થોડા ધણા આરામની જરૂર છે. એટલેકે તેને કામ કાજથી મુક્ત મળવી જોઈએ. તેમ નથવાથી દરદ વધેછે. બીમાર કેદી પાશે પણ મળુરો ન કરાવવી જોઈએ. અ-
થોલ પ્રાણી જેમકે બત્રદ, ઘોડું, ગધેડું બિટ હાથી લુલાં કે પાકેલા કાંધ કે ચાંદાં કે બાહા વાળાં હોય તેમને પણ બાર બરવો તે પણ ઘાતકી પાછું છે. દરદીનું બીજાનું સ્વચ્છ અને સાદુરાખવું. આરામ થવા માટે કીમતી બીજાનું અવસ્યનું નથી. બેં બેં ઉપર સુવા દેવું નહીં. હલકી કીમતનો પણ ખાટલો વાપરવો. અને

તે ખાટલા કે પલંગની આસપસા હાલી ચાલી શકાય એટલો માર્ગ રાખવો એટલેકે બીંતને અટકીને નરાખવો. સુતરની પાટીવાળો સાફ ખાટલો, અને મેલ કે માંકડ વગરનાં ગાંદલું અગર ગોદડાં અગર સેત્રાંજી ચાલી શકે ખાટલાને બદલે લાકડાની પાટ વાપરી શકાય. પગનું હાડકું ભાંગેલું હોય તે માટેતો એવી લાકડાની પાટ જિતમ છે. બીજાનું સ્વચ્છ જોઈએ; મેલ સુતર અને માંકડ વાળાં જૂનાં ગોદડાં વાપરવા નહીં. બાળક માટે સુતરની કે રેશમી પાટી બરેલું પારણું કે ખાકલી હીકછે. દિવસ અને રાત ને માટે જૂનો જૂનો ખાટલો વાપરી શકાયતો વધારે સાફ છે. અને બીજાનું તડકે રાખી હવામાં સુકવવાનું સહેલું થાય છે. અગાઉ બીમારીમાં વાપરેલાં કપડાં સાફ ધોએલાં ન હોયતો કદીપણ ન વાપર્યાં. અને તો મચ્છરદાની રાખતી. બીમારનો પત્રાઈ હલે ચલે એવો

ન જોઇએ એટલે કે સ્થીર જોઇએ. અને જમીનથી આશરે દોઢથી બે ફુટ ઉંચો જોઇએ. ખાટલા નીચે શેક કઢી ન રાખવો. એ ખાતલ શેકના વિષયમાં લખાએલ છે.

ખીછાનું—ગાદલાં

જોદડાં ત્રણ ચાર દિવસે તડકે રાખવાં, પાછ પડે વાળાં કપડાં તુરતજ કાઢી સાફ કરાવવાં. તેમને બિના ઉકલતા પાણીમાં ધોઇ, ફોનાઇટ્રના લેશનમાં ધોઇ સુકવવાં. ખીછાનાની ચદ્દર કે ઝોછાડ ન બગડે માટે ઝોછાડની જગ્યાએ, ગાડીમાં જડવાનું રોગાન વાળું કાળું કે લાલ રંગનું કપડું આવેછે તે પાથરવું. અને તેને પાણીના પોતાથી હમેશ સાર કરવું. એ કપડાની ધણી જાત છે તેમા દાખ્યા-બો વાળું રશીયન કપડું વધારે ટકાજી અને સાર હોય છે.

(ક) પીશાક અથવા કપડાં.—ગાજ કૃદાનલ આબ્જરીના પીશાક માટે ઉત્તમ છે. શરીર પુરતું ઢંકાય તેવું, વજનમાં હલકું બનેતો બિનનું અગર સુતરાઉ કપડ વાપરવું. કપડાની જાત કરતાં તે સાફ સ્વચ્છ હોવું જોઇએ એ વધારે જરૂરનું છે. માણસ આબ્જરી થતાં તુરતતેનાં મેંલાં કપડાં કાઢી નાંખવા અને સાફ વસ્ત્ર આપવા અને તે બે ત્રણ દિવસે બદલાવવાં.

(ડ) દરદ ન છુપાવવું.—દરદને છુપાવવાથી અગર તેને માટે બેદરકાર રહેવાથી તે વધે છે. માટે તુરત ઇલાજ કરવો જોઇએ.

(એ) પ્રથમોપચાર.—એટલેકે દરદ થતાં વેત તુરતજ વૈદકી મદદ મળવા પહેલાં દરદીને આરામ આપવો, ખીછાનું આપવું, હલકા પચી શકે તેવો ખોરાક આપવો હલકો જીવાળ આપવો, મેલાં કપડાં કાઢી નાંખવાં. સહન થઇ શકે તો તુરત ગરમ પાણીથી નવરાવવું. જખમ હોયતો તેને તુરત સાફ કપડાનો પાટો બાંધવો ઇત્યાદિ. તુરત થવું જોઇએ. એન્ટિહિણીને બાણુવા બેગ છે. આંખના દરદીને અધારામાં રાખી ગરમ જથ્થે શેકી આંખને પડદો બાંધવો. મળ મુત્ર ઝીલવા માટે ખાસ બનાવેલાં વિલાયતી વસણો મજે છે. તે હાંજર ન હોયતો માટીનાં વાસણો જેમકે કુંડા કે દાથરી કે લોટા વાપરી શકાય. પીશાજ રાખવા માટે બને તો કાચની સીસી અગર તે નજ મજે તો લોટા વાપરવો આબ્જરીના ખીછાના નજીક દેવદારની પેટીની એક બાજુમાં મોટું તીંધ પાડી તે નીચે કુંડું રાખી જાડાં માટે વાપરી શકાય. એજ પ્રમાણે વધારે સુવડતાવાળુ થવા ખાતર વીલાયતી જાંબર માટે બેઠકની પેટી (કમેડ) આવે છે તે મળા રહેતો વાપરવી. જાડા તથા પીશાજનું વાસણ જેટલી વખત જાડા કે પીશાજ

કરવામાં આવે. તેટલી વખત તુરત સાફ કરવું. તેમાં માટી ધૂળ અગર રાખ અગર એથી પણ ઉત્તમ વીલાયતી દુર્ગંધ નાશક ભુકી (ડીસ્ઇન્ફેક્ટન્ટ પાઉડર) આવે છે તે દરેક વખતે નાંખવી. સવારથી સાંજ સુધીનો મળ એકઠો કરવાથી ઘણી દુર્ગંધ થાય છે. દરદી બધાં ત્યાં ભો ઉપર કે ભીંત ઉપર ચુકે અને કંઈ કાઢે એ દેખાવ ઘણા ગદો હોવા ઉપરાંત બધ બરેલો છે. દરદીનું ચુક પર કંઈ ને ભોં અગર ભીંતને લાગેલું હોય છે તે થોડા વખતમાં સુકાઇ જાય છે અને તેની પારીક ભુકી થઇ હવામાં ઉડી શ્વાસમાં માણસના શરીરમાં દાખલ થાય છે. એ હકીકત આશ્ચર્ય જેવી લાગે પણ ખોટી નથી; નજીવી લાગે પણ મહત્વની છે. માટે દરદીનો કંઈ પર ઝીલવા માટે રાખ, ધૂળ, ચૂનો અગર ઉપર કહેલો દુર્ગંધ નાશક પાઉડર સમેત દાઢરી વાપરવી. અને તે પદાર્થ તુરત દૂર નાંખવો. કેટલાએક રૂમાલમાં ચુકે છે રૂમાલમાં કંઈ કાઢે છે રૂમાલમાં નાક છીંકે છે એ પણ ખોટું છે ઝીડાની માફક માણસનો કંઈ નિષ્કા રૂપ છે તે કપડામાં સંધરવાથી હાની છે. અગર તો કપડું તુરંત બાળી નાંખવું જોઈએ અથવા આકરા ગરમ પાણીમાં

સાફ ધોઇને તડકે રાખવું. સુગમતા ખાતર કંઈ ઝીલવા માટે કાગળના રૂમાલ જપાન તરફથી આવે છે તે સારા દેખાવડા હલકા અને સસ્તા છે એવા રૂમાલ આદેશમાં પણ બની શકે. એ કાગળના રૂમાલ ન મળે તો છેક હલકો ચીનાઇ કાગળ કંઈ લૂછવા માટે વાપરવો. કાગળનો રૂમાલ કે ચીનાઈ કાગળ વપરાશ બાદ તુરત છોટું લઇ જઇ બાળી નાંખવો. હરકોઈ પ્રકારે કંઈ ભોંપર કે પથારી પર કે ભીંત પર ન પડવો જોઈએ. કદિ અકસ્માત પડે તો દૂર કરી ચૂનેથી સાફ કરવું.

• (૭) ખોરાક. (૧) દરદીને યોગ્ય ખોરાક આપવો જોઈએ. ઘણે ભાગે મંદગીમાં પ્રવાહી ખોરાક સેહેલાઇથી પચી શકે તેવો છે. તે માટે દૂધ દૂધની-કાંજી, ચોખાની કે ઘઉંની રાખ, ચુલી, જવની રાખ ઇત્યાદિમાંથી ડાકટરની સલાહ પ્રમાણે આપવું. હરકોઈ જાતની પણ ખીમારીમાં દૂધ અપથ્ય નથી. અને તે તુરત મળી શકે એવું છે. માટે ડાકટર હાજર ન હોય તો પણ દુધ અગર કાંજી આપવા કશી અડચણ નથી.

• (૨) ખોરાક નિયમસર આપવો. ન ખાઇ શકે તો ચમચે ચમચે આપવો. વધારે પડતી આકરી મંદગી હોય અને જીભ સુકી લાગે તો દર જે કે ત્રણ કલાકે નવટાંકથી પાશેર જેટલું દુધ આપ્યા કરવું. મુંઝારો અગર કમળાની ખીમારીમાં પણ દુધ આપવા કશી અડચણ નથી.

(૩) ખોરાક તાજે હલકો જોઈએ જેમ આરામ થવા માંડે તેમ તુરત ભારે અન્ન ન અપવું દુધ તાજું અને ગળેલું અને શેળભેળ વગરનું ચોખ્ખું જોઈએ. ગાય અગર બકરીનું દુધ વાપરવાં. ભેંશનું દુધ નાના બાળક સિવાય મોટી ઊંમરના માટે વાપરી શકાય કેમકે મુકામલે તે જરા ભારે છે.

(એચ) દર્દીનો ઉપચોગ. પીવાની કે લગાડવાની દવાનો ઉપયોગ વખતસર થવો જોઈએ. દવાઓ હમેશાં કાચના વાસણમાં રાખવી એ ઉત્તમ છે.

કેમકે દવાની અંદરના રસાયણી પદાર્થો ધાતુનાં વાસણને લાગતાં દવા કસાઇ જાય છે. અને ધાતુનો અંશ દવામાં આવે છે. તે વખતે દાની કરે છે. કાચગીપર તેવી અસર થતી નથી. કાચનું વાસણ ન મળી શકે તો રીટું માટીનું પણ સારું વાસણ અગર પાંદડાંનો દુનો કે પડીઓ વાપરવો. દવા પીવામાટે પણ કાચની પ્યાલી વાપરવી. બાળકમાટે છીપની ચમચી અગર ચામું કે દવામાં બોળી તેના ટીપાં મોઢામાં નાંખવાં. દવાનું વાસણ ખુચથી કે લાકડાના ડાઢથી બંધ કરવું કાગળ કે કપડાનો ડુચો એ કામમાટે ન વાપરવો. પીવાની અને બાહાર લગાડવાની દવા અલગ અલગ રાખવી. અને ન સમજાય તો તુરત ખુલાસો મેળવવો. રમતા બાળક અટકી ન શકે તેમ રાખવી જોઈએ.

(આઈ) મકાંન શુદ્ધિ દરદ મટેથી દરદીએ વાપરેલાં ખાટલો, બીછાનું અને પહેરવાનાં કપડાં તુરત ઘોવરાવી બે ચાર રોજ તરફે રાખવાં

મકાનને વાળી ઝાડી ભોં તળીયા સહીત ચૂનો છંટાવવો એવી દરદો જેમકે સીલી એરી રતવા, ક્ષય એવી જ્વેદમ એ દરદો માટે તો ખાસ એ પ્રમાણે કરવું અને તે ઉપરાંત એક રતલ ડાંમર અને તેટલોજ ગંધક એક દાયરીમાં બાળી ક્ષરમાં તેની ધુમાડી કરવી.

(જે) રોગોપશમન કાળ (દરદ મટયા પછી નબળાઇનો વખત) (convalescence)

દરદ મટેથી એકદમ નહીં પચી શકે તેવો ખોરાક ન આપવો થોડા રોજ હલકો ખોરાક જરી રાખવો. એકાદ માસ કે પખવાડીયુ, અગર તો મોટાં દરદ માટે છ માસ સુધી આરામની જરૂર છે. દરદ મટેથી થોડો વખત આરામ લેવાની બાબત આપણા દેશી લોક સમજતા નથી. કેટલીક વખત ટુંક પગારની નોકરીને લઇને અગર ધંધા અર્થે એ પ્રમાણે તુરત કામપર જવું પડે તોપણ થોડો આરામ અવશ્યનો છે બીમારી મટેથી સારી હવામાં થોડો વખત આરામ અને અમલ-ચેહેન કરવાનું ગર્ભ શ્રીમતો અને ધનવાનો પણ યોગ્ય ન માને તો ગરીબ કંગાળોનો શું દોષ ! દરદ મટયા પછી પણ થોડો વખત નબળાઇ રહે લાંસુધી હવા બદલ હલકો ખોરાક અને જુજ (ખોરાક પચે તેવી) મહેનત રાખવી તુરતમાં સાજ થએલા મનુષ્યો માટે મુધરેલા દેશોમાં ખાસ મકાનો સારી હવામાં બનાવેલાં હોય છે. તે ન હાજર હોય તો કોઇ સારી હવાવાલે ગામ જવું જોઈએ.

(કે) હવા બદલ—અમુક દરદોમાં હવા બદલથી સાફ થાય છે. જેમકે ઝેરી તાવ, સંધીવા, મરકી, ક્ષય, દમ, મરડો વિગેરે. જરા સુકી અને સ્વચ્છ હવા જેમકે સમુદ્રથી આશરે ૧૦ થી ૨૦ માઇલ છેટેની હવા ક્ષયના દરદી માટે સારી છે અગર તો ડુંગરની હવા ૧૫૦૦ ફીટ સુધી ઊંચાઇની ઠીક છે. દમના આબેરી માટે તેમજ મુંઝારા માટે શરદ હવા સારી નથી. સંધીવા માટે જરી ગરમ હવા પસંદ કરવા જેવી છે.

(એલ) બાહોપચાર—જેમકે બહાર લગાડવાની દવાં, શેક, પોટીસ, બાફ શી રીતે આપવાં તે માટે અગાજી દવામાં પ્રકરણમાં લખાયેલ છે

સ્વાભાવિક પ્રસવની માવજત.

૧ ગર્ભવંતી અને પ્રસુતાની માવજત વિશે અગાઉ કહેવાયેલું છે. તે તરફ વાંચનારનું ખાસ ધ્યાન ખેંચવામાં આવે છે. આપણા દેશમાં સુવાવડ સંબંધે વર્તન ઘણું ભાગે એવુંતો કદંબ છે કે અજ્ઞાન દાઢ અથવા સોયાણી. બંધેચ હવા વાળુ મકાન કે ઓરડો અને જુના કપડાં એ સાધનોથી સુવાવડનો વખત નિર્વિધે નય, અને દરદની ઉત્પતિ ન થાય એ કુદરતનીજ ફતેહ માનવાજેવું છે.

૨ ઉપરથી જણાશે કે કુદરતથી એટલે કે સ્ત્રીના શરીરની અંદર પુરાં પાડેલાં સાધનોથી સ્વાભાવિક રીતે પ્રસવ થાય છે. અને તેને મદદ કરવાની થોડીજ જરૂર રહે છે. તે સાથે એવું પણ યાદ રાખવું કે સારી હવા વાળું મકાન, સ્વચ્છ કપડાં અને ખીજી રીતે માવજતથી પ્રસુતાને થતી વ્યાધિઓ અટકી શકે છે તે વિશે ગૃહિણીને જાણવા જોગ બાબત આ નીચે આપવામાં આવેલી છે,

૩ પ્રસવનો સમય જોમ નજીક આવે તેમ નીચેની બાબત યોગ્ય તજવીજ રાખવી જોઈએ.

(૧) સ્વચ્છ મકાન અને સ્વચ્છ કપડાં ખાટલો તથા ખીજાનું ધાબળા વિગેરે. હાજર રાખવાં.

(૨) શેક માટે ઇટો. સગડી રબરની થેલી વિગેરે.

(૩) ધાનું તેલ એક રતલ અગર ઉકાળાને ગાળેલું તલનું તેલ એક રતલ એક સાફ ખાટલીમાં રાખવું.

(૪) પેટબંધન બાલક જન્મેથી તુરતજ માના પેટપર બાંધવાનું તે માટે સ્વચ્છ માદરપાટ અગર જીનનું કપડું આશરે ૨૫ ગજ લાંબું સવા ગજ પહોળું. તથા દુધ (ગાય અગર બેસનું) રતલ બે હાજર રાખવું.

(૫) નાળ બંધન માટે હીરનો મજબુત દોરો કાતર; ગરમ અને ઠંડું પાણી દરેક એક મથુ; ટુવાલો સાથુ અને ફાનસ બત્તી અને બ્લેન્કેટો ઘડીઆળ હાજર રાખવાં જોઈએ.

(૬) પ્રસવનો વખત જોમ નજીક આવે તેમ તે સ્ત્રીને હલકો પચી શકે તેવો ખોરાક અને બને તેટલી હાલવા ચાલવાની કસરત હમેશાં અરધી કલાકને હિસાબે અવસ્ય રાખવી.

(૭) તેણીને કબજી અત ન થવા દેવી. અને પ્રસવના વખત અગાઉ બે ત્રણ દિવસે એરડીયા તેલ આશરે ૨ થી ૨૫ માર ને પાશે દુધ સાથે અગર ચાહ સાથે મેળવીને જીલ્લુબ આપવો. આ કામ અવસ્યનું છે. મળ બંધથી પ્રસૂવનું લંબાણ થઈ સ્ત્રીને ઘણી પીડા થાય છે માટે ઉપર પ્રમાણે હલકો જીલ્લુબ આપવામાં કરી ધારૂતી રાખવી નહીં. સ્ત્રીને પ્રસવનો કાળ ક્યારે આવશે અથવા તે છોડે કયે દિવસે આવશે તે માટે નવમાસ બંધિત

થએથી સ્ત્રી વર્ગ સામાન્ય રીતે અટકળ બાંધી શકે છે, આ સંબંધમાં એક ગણતરી એવી છે કે;

૩૮૦ બંધ થવાની તારીખથી ત્રણ માસ પાછલ ગણી તેમાં ૭ દિવસ ઉમેરવાથી પ્રસવનો સમય આવશે. દાખલા તરીકે કોઈ એક સ્ત્રીને આગસ્ટની ૩ તારીખે ૩૮૦ બંધ થએલું છે તો તેને આગસ્ટથી ત્રણ માસ પાછલ ગણતાં મે માસની તા. ૩ તેમાં ૭ ઉમેરતાં, આવતા મે માસની ૧૦ મી તારીખ લગભગ પ્રસવ થવો જોઈએ એવો અંદાજ થશે ભાગે ખરો પડે છે.

કોઈ સ્ત્રીને છોકરો કે છોકરી આવશે એ બાબત અનેક કલ્પનાઓ આ દેશમાં તેમ બીજા દેશના વિદ્વાન તખ્તીઓ કરે છે પણ હજી સુધી એ બાબત કેવળ કલ્પનાની લીટીની હદમાં જ છે. એટલે કે મુકરર કહી શકાતું નથી. સ્ત્રી પુરૂષમાં જેનું બળ વધારે તે જાતિની સંતતિ થાય છે એમ સામાન્ય રીતે માનવામાં આવે છે.

૮. પ્રસવ શરૂ થાય ત્યાંથી ઓર પડી જાય તે દરમીયાનના વખતને પ્રસવકાળ કહે છે. તે ધણે ભાગે ૨ થી ૮ કલાકનો છે અને તે મુદત દરમીયાન પ્રસવક્રીયા થાય છે તેના ત્રણ ભાગ પાડવામાં આવે છે.

૧. આંકડી શરૂ થાય ત્યાંથી તે પાણીનો ડબ્બો ફુટવા સુધીનો વખત. પ્રથમ ભાગ.

૨. ડબ્બો ફુટે તે પછીથી બાળક અવતરે ત્યાં સુધીનો વખત. દ્વિતીય ભાગ.

૩. ઓર પડવાનો વખત. તૃતીય ભાગ.

ઉપર પ્રમાણે ત્રણ ભાગ થયા તેમાં પ્રથમ ભાગને માટે ૨ થી ૬ કલાક બીજા ભાગને માટે ૨ કલાક અને ત્રીજા ભાગને માટે ૫ કલાકથી અરધી કલાક સામાન્ય રીતે જોઈએ. કેટલીક વખત એથી ટુંક મુદતમાં પણ પ્રસવ થાય છે. પરંતુ એ મુદતથી વધારે વખત જાય તો સ્ત્રીની શારીરીક નબળાઈથી અગર તો બાળકની અસ્વાભાવિક સ્થિતિ છે લઈને પ્રસવકાળ લંબાય છે એમ માનવું અને તુરંતજ યોગ્ય ડાક્ટરની સલાહ લેવી જોઈએ. તેમાં વિલંબ કરવો એ સુખી છે. જણનાર સ્ત્રીને તાપ ન ચડે તે પહેલાં, તેની જીભ સુકી ન પડે તે પહેલાં, તેમજ તેની વીંણ છેક નબળી ન પડે તે પહેલાં ડાક્ટરની સલાહ લેવી જોઈએ.

પ્રસવક્રીયાના ઉપર પ્રમાણે ત્રણ ભાગ થયા તે દરેક માટે કેવી જાતનું વર્તન રાખવું તે જાણવાની જરૂર છે.

પ્રથમ ભાગમાં એટલે આંકડી શરૂ થતાંથી પાણીનો ડબ્બો ફુટતા સુધીમાં જણનાર સ્ત્રીને હરવા દરવા દેવું એ મુદત દરમીયાન તેણે પડી રહેવાની

જરૂર નથી વીણ વધતી જાય તેમ તેને વાતો કરાવવી. કાંઈપણ દયા આપવાની જરૂર નથી. કદી જરૂર હોય તો ડાકટરની સલાહ હોય તોજ આપવી. વીણ જેસબંધ વધેથી તેને ખાટલા કે બીજાના પર જતું અને ડાબી બાજુ પડ્યા રહેવું. ડાબા કુટ્યા પછી વીણ વધતી જાય તેમ જણનાર સ્ત્રીને રાડ કે ચીસ પાડવાની છુટ છે ખાટલાને મથાળે એક કપડું બાંધી તે પકડી રાખી જેસથી ઝાડે કરવાની માફક કરાંજવું અને સોયાણીએ પેડુંના લાગપર દાખવું. તે બિપરાંત જેમ પ્રસવ નજીક આવે તેમ સ્ત્રીના ખાનગી ભાગ અને તે નીચે સાંધણનો ભાગ ઝાડાની જગ્યા સુધી છે તે પર તેલ સારી રીતે લગાડવું પ્રસવ થએથી બાળકનું નાળ અગાઉ કલા પ્રમાણે બાંધવું અને તેને ચારીર જે જરૂરી જેવો પદાર્થ વળગેલો હોય તે કપડેથી અને તેલના માલસથી દૂર કરી આગ પોતી નાખવું અગર તો ગરમ પાણીથી નવરાવી સ્વચ્છ ઢીલાં કપડાં પહેરાવી અલગ સુવડાવવું. ઝોર પડવા માટે મદદની જરૂર સ્વભાવિક રીતે નથી અને નાળને ખેંચતાણ કરવી નહીં ઊત્તમ ઉપાય એજ છે કે બાળક અવતરેથી તેની યોગ્ય માવજત બીજી સ્ત્રીને સોંપી દાઇ અગર સોયાણીએ જણનાર સ્ત્રીના પેડુ પર તુરતજ દાખવું. પેડુ પર દાખવના અંગોઠો અને તર્જનીથી દાખવાથી રખરના દડા જેવા આકારનું ગભાશાય અંદર જણાશે. તેને અંગોઠો અને આંગળીથી (મસળતા હોઇએ તેમ) દાખવું. આશરે પાંચ કલાકથી અરધી કલાક સુધી એ પ્રમાણે દાખ્યા કરવું એટલે ગભાશાય સંક્રાંતિને ઝોર તથા મુએલું ભોલી હશે તે તુરત પડી જશે. તેમ થએથી તુરત પેટ પર પેટબંધન અગાઉ કલા મુજબ બાંધવું સ્ત્રી નબળી જણાય તો તેને દુધ આપવું. બીજાનામાં પડી રહેવા દેવી. બીજાનામાં પણ જેસવા ન દેવું. ધાબલો ઝોલાડવો. સેક કરવા. સુંકે, તળ, લવીંગ, પીપર દરેક બે આની બાર લખ ચાહ સાથે ઉકાળી સમભાગે દુધ મેળવી તુરત પીવા આપવી. પેડુ પર ઘાંટો શેક કરવો. હાથ પગને ચ પી કરવી. દુધ પુષ્કળ આપવું. ક્વોનીન પાંચ ધર્જાબાર તુરત આપવું અને નબળાઇ હોય તો ૧૦ ધર્જાબાર સુધી આપવું. ગોળ સાથે તેની ગોળી કરીને આપી શકાય. એથી વિશેષ ધલાજ માટે ડાકટરની સલાહ લેવી.

જન્મ થયા પછી બાળક રડે છે કદી ન રડી શકે તે માટે અગાઉ ઉપાય કહેલા છે. તેમાંના કૃત્રિમ શ્વાસ લેવરાવવામાટે વિશેષ ખુલાસો એવો છે કે:—

દાખ અગર હરકાંઈ સ્ત્રી જે પ્રસવ વખતે હાજર હોય તેણે બાળકના બન્ને હાથ કોણીના ઉપરના ભાગથી પકડી બાળકને જરા અધ્ધર લટકવું પકડી રાખવું. પછી તુરતજ એક મેજ કે લાકડાંની પાટ પર તેને સુવડાવી તેના બન્ને હાથને તેની છાતીનાં બન્ને પડખાં સાથે દાખવા. આ પ્રમાણે બાળકને અધ્ધર લટકવું રાખવું અને તેની છાતીની બાજુ દાખવી એ બે ક્રિયા મળીને એક કૃત્રિમ શ્વાસ થયો. એ પ્રમાણે એક મીનીટમાં ૧૫ કૃત્રિમ શ્વાસ થવા જોઇએ. એટલે કે એક મીનીટમાં ૩૫ વખત અધ્ધર રાખવું અને પંદર વખત તેની છાતીની બાજુઓ દાખવી, એથી શ્વાસ તુરત શરૂ થાશે. એ પ્રમાણે અરધી કલાક સુધી કર્યા કરવું.

મુદ્દા.

કેટલીક વખત પડી જવાથી, જખમ થવાથી ગુમડું ફાડવાથી અંગર ખીણ કાઢ શાસ્ત્રક્રિયાથી, અંગર તો પેટ કે પેડુપર વાગવાથી, અંગર મસ્તકપર લાગવાથી. માણસ એકાએક ભેમાન થઇ પડી જાયછે સામાન્ય રીતે લોકો એ મુજબ પડી ગએલા માણસને તુરત બેઠો કરવા જાયછે અને તેને પકડીને બેઠો કરેછે તેમ તેની બેશુદ્ધિ વધેછે.

૧ ઉત્તમ એ છે કે તેને માથું નીચે રહે તેમ પડી રહેવા દેવો જોઇએ.

૨ તેની છાતી અને પેટપરથી કપડાંનો ભેભે દૂર કરવો જોઇએ.

૩ નાક મુખ સાફ કરી તેમાં મટાડી હોય તે કાઢી નાંખવાં જોઇએ.

૪ તેના મોઢાપર ઠંડું પાણી છાંટવું જોઇએ.

૫ તેને ખુલ્લી હવામાં બેસાડી લઇ જઈ પાંખેથી પવન કરવો જોઇએ અને શેક કરવો જોઇએ.

૬ મેલાવડો દૂર રાખવો. હવા ખરાબ ન થવા દેવી.

૭ દુધ અંગર ગરમ ગરમ ચા, અંગર કોલન વોટર પાવી જોઇએ.

૮ લોહી વહેતું હોય તો તે વહેતા ભાગથી ઉપર મજબુત પટ્ટો પહેરીથી કે ફાટથી કે રૂમાલથી બાંધવો જોઇએ.

૯ તેને અધારામાં રાખવો જોઇએ.

એ પ્રમાણે સામાન્ય માવજત કરવી જોઇએ.

પ્રાણી માત્રના ગળા વિશે બે નળ હોયછે તે બન્ને મોઢાની અંદરથી શરૂ થાયછે. તેમાંનો એક નળ ગોટાને લગતો છે તે દ્વારા શ્વાસ લેવાયછે તેને વાયુ નળ કહેછે તેની પાછળ બીજો નળ છે તે મારજને ખોરાક ખવાયછે તેને અન્ન નળ કહેછે.

રક્તશ્રાવ. કાંઈ માણસને લોહી વહેતું હોય તો તેને તુરત ઘસાજ થવો જોઇએ તે નીચે પ્રમાણે :—

૧ બરફ લગાડવો ઠંડું પાણી લગાડવું અંગર ધારથી રેડવું. લોહી જમીન ગયું હોય તો કઢીપણ ન રેડવું.

૨ બિનું આકડું પાણી રેડવું. પરંતુ લોહી જમી ગયું હોય તો નહીં રેડવું.

૩ લોહી વહેતું હોય તેથી ઉપરના ભાગપર એટલે કે આંગળીવાંથી વહેતું

હોય તો કાંડાથી ઉપર પગમાંથી વહેતું હોય તો તેથી ઉપરના ભાગપર મજબુત પાટાનો બંધ બેંચીને બાંધવા અને જખમપર રૂંધણીડું અને તુરત ઘસાવાને પહોંચવો કરવો.

૪ નખીયું તેલ રૂ. ૫ ભાર લઈ તેમાં રૂંધણીડીને જખમને લગાડવું.

૫ બીજું કંઈ ન બની શકે તો કપડું જખમપર રીંટવું અંગર માટી ઘસવી.

જામી આદમીને જોડો ન થતા હતાં પડી રહેલા હોયો. અધારામાં રાખવો અને તે અફીણ એક ઘડિયાર આપવું છાતીપર શેક કરવો દૂધ પાવું વિગેરે. સુન વાંચનાર તરફથી કાંઈ ખુલાસા કે સુચના માટે બ્રામણ થયે તો તુરત વધારે કરવામાં આવશે.

માતા અર્ગર ધાવ વગરના બાળકને શી રીતે ઉછેરવું.

આ વિશે અગાળી કહેવામાં આવેલ છે કે વિશેષ શાદ રાખવું કે નાનાં માં વગરના બાળકને ઉછેરવા માટે શાસ્ત્ર કારો એ ગાય અફીણ અર્ગર ગધેડીનું દૂધ પથ્ય માન્ય છે ગાયનું દૂધ માતા દૂધ કરતાં બારણું પણ બકરી કે ગધેડીનું દૂધ હલકું અને પાચક છે. નીચમાં દરેક જગ્યા એ તુરતનું હાલોવાએલું તાણુ દૂધ હિમ માનવું નાતા બાળકને શી રીતે ધવરાવવું અર્ગર દૂધ પાવું તે માટે નીચેના આદાન ઉપયોગી છે.

ક્રમર.	કેટલાકલાકનો અંતરે ધવરાવવું.	૨૪ કલાકમાં કેટલી વખત.	દરેક વખતે કેટલું દૂધ.	૨૪ કલાકમાં કુલ દૂધ (તોલા). સરેરાસ.
૧	પેટેલું આડવાડીયું	૧૦	૨૫ તોલા	૧૫ થી ૨૫
૨	એક માસની ક્રમર સુધી.	૮	૩ થી ૪	૩૦ થી ૩૫
૩	બીજો માસ.	૮	૫ થી ૭	૩૫ થી ૪૫
૪	૩ તથા ૪ માસ.	૭	૧૦ થી ૧૨	૪૦ થી ૫૦
૫	૫ થી ૬ "	૬	૧૦ થી ૧૫	૪૦ થી ૪૫
૬	૭	૬	૧૫ થી ૨૦	૪૦ થી ૬૦
૭	એક વર્ષ.	ખા દૂધમાં બીજી મ	સળીને.	

નળના બાંધાતાં અને સામાન્ય રીતે યુરોપના દેશ કરતાં આ દેશમાં બાળકોને પ્રમાણમાં બારાક જોડો જોઈએ છીએ.

ઉપરનું પ્રમાણ આદાન તરીકે ધ્યાનમાં રાખીને બાળકને નીચે પ્રમાણે દૂધ આપવું

૧. ગાયનું દૂધ એક વખતમાં ૨૫ થી ૫ તોલા તેમાં તેટલું જ ગરમ પાણી અને એક અફીણ સોડા અથવા સાઇબાર અને તેટલી જ સાકર દૂધની સાકર (Sugar of milk) તૈયાર મળે છે તે મળેતો શ્રેષ્ઠ છે અર્ગર સાકરનું બુર વાપરવું જેમ બાળકની ઉંમર મીઠી થાય તેમ પાણીનો ભાગ ઓછો કરવો. તે વિશે પ્રમાણ અગાઉ બુકમાં કહેલું છે એક વર્ષની ક્રમર અથ એટલે ચોખ્ખું ગાયનું દૂધ આપવું

૨. ઉમર પ્રમાણે માદક ન આવે અને દુધ પીવા પછી ઊલટી થાય તેમાં હાલિ જેવે પદાર્થ નીકળે તો નીચે પ્રમાણે આપવું
મમનું દુધ તેમાં તેડલુંજ સુવાનું અગર તજનું પાણી ઊમેરીને પીવા આપવું સુવાનું પાણી (ડીઝ વોટર) અને તજનું પાણી દવાખાતેથી મળી શકે. અગર તો ૦૧ તોલો સવા અગર તજની જુકી લઈ તેને પાંચ તોલા ઉકળતા પાણીમાં પા કલાક રાખી ઉકાળી કપડેથી ગળાને વાપરવું.
 ૩. અગર તે પણ માદક ન આવે તો ગાયનું દૂધ અને ચૂનાનું પાણી સમ-ભાગે મેળવીને આપવાં.
 ૪. ગાયનું દૂધ અને અગાઉ કહ્યા માદક જવનું પાણી કરીને સમભાગે મેળવી આપવાં.
 ૫. ગાયનું દૂધ અને સોડા
 ૬. „ „ ચપટી મીઠું અને ઊનું પાણી સમભાગે
 ૭. છેક નખળા બાલકને ગાયનું દૂધ ઉકાળી તેની તર કાઢી નાંખી ને વાપરવું એ દૂધ પોષણ માટે હલકું છે પણ નખળા બાલક માટે થોડા રોજ વાપરી શકાય
 ૮. બકરીનું દૂધ તાજું વસ્ત્ર ગાળ કરીને
 ૯. „ „ અને ચપટી સોડા
 ૧૦. ગધેડીનું દૂધ „ „
 ૧૧. નંબર ૮. ૯. ૧૦. નખળા બાલક માટે સારાં છે તેમાં સુવાનું પાણી કે તજનું પાણી એક ચમચી ઊમેરી શકાય
 ૧૨. સારા તન્દુરસ્ત બાંધાના બાળક માટે ગાયના દુધમાં મેડીન્સ ટુક ચમચી મેળવી ઉકાળી તે આપવું.
 ૧૩. ઠરેલ દુધના ડબ્બા વિત્રાયતી મળેછે તેનું દુધ બાલકને પચી શકેછે. પણ તે ડબ્બો તા.ને ખેંચેલો જોઈએ. કેમકે એ ચાર રોજમાં તે બગડી જાયછે. માટે તાજા ખેંચેલાં ડબ્બાનું દુધ એક ચમચી અને આશરે ૭ તોલા ગરમ પાણી મેલવી થોડું થોડું આપી શકાય.
- ઉપરમાં ક્રમસર જે ઉપાય લખ્યા છે તે જરૂર પ્રમાણે ઉત્તરોત્તર કરવાથી થોડાં ખોરાક મુકરર થઈ શકશે.

॥ નમઃશિવાયના ॥

સમ્મત.

સૂચી પ્રત.

અ.	પૃષ્ઠ.
અંકિરમાત્.....	૪૧
અનજાણુ.....	૫૧
અનજા, તાંણુમાટે ૨૦	
અજીર.....	૩-૨૩-૩૨
અજીણુ.....	૩૧
અતિવિશ.....	૨૫
અનનજા.....	૪૨
આતંઆતંવ.....	૬૦
અરીણીઆ સુવા... ૩૩	
અરીણુવાળી દવા... ૩૩	
અરકુસી.....	૨૭-૩૨
અરકુસો પાન.....	૩૬
અરકુસો લાકડું.....	”
અરિકા.....	૨૯

આ.

આકાંનામૂળની જાલ ૨૭	
આંખનાં દરદો.....	૩૪
” નું કાઝું.....	૩૪
” સામાન્ય માવ	
જત.....	૩૪
આજરીની માવ-	
જત.....	૭૪
આંગણું.....	૫૧
આપ્પોડીનનો અર્ક	
લેપન.....	૩૮
” સ્નાન માટે....	૧૫

ઈ.

ઈન્દ્રજવ.....	૩૭
---------------	----

ઉ.

ઉકળતું પાણી ચેપ	
નાશક છે.....	૧૬
ઉંઘ આરોગ્ય દર્શક ૧૦-૧૩	

પૃષ્ઠ.
ઉનનો પટ્ટો પેટ પર
’ઝાઝમાટે ૧૯
” પોશાક..... ૧૨
ઉલટી..... ૧૮
ઉતુ પાણી ખોરાક ત-
રીકે અજીણુમાટે... ૧૮
ઉણ્ણોદક પાન.. ૨૧-૨૬-૪૨
ઉપવાસ (કાલેરા)સમયે ૪૬

એ.

એરડીયુ તેલ ગર્ભણીને ૩	
” રેચક.....	૩૨
” તાણુમાટે.... ૧૯	
એક હાથથી ખીજા	
હાથપરનો ચેપ સીલી	
માટે ઉત્તમ છે.....	૨૩-૨૪

ઓ.

ઓછાડ સૂકો.....	૧૪
ઓરીની માવજત શી-	
ળી પ્રમાણે.....	૨૩-૨૬
ઓરી મટેથી માવજત ૨૬	

ઠ.

ઠળજાત.....	૩૧
” મોટી ઊમરે.. ૬૨	
ઠકુંદન દવાઓ.....	૬૯
ઠપુરનું પાણી તાણુમાટે ૨૧	
ઠપુરનું ચૂર્ણ કાલેરા	
માટે.....	૪૬
ઠરંજી તેલ લેપમાટે. ૨૯	
ઠરંદીયું.....	૩૭
ઠરંપાતું.....	૩૬
ઠાયા ૧૫ અપથ્ય છે. ૧૪	
ઠરીનીનનું સેવન.....	૩૬

	પૃષ્ઠ.
કાનનાં દરદો.....	૩૮
કાનની વ્યાધીથી તાણુ	૨૧
કાન શી રીતે વાંધવો.	૨૧
કાળીજીરી.....	૨૮
કેસોમલ	૬૨
કેમીકલ કુડ.....	૪૦
કેરી.....	૩
કેશર અમે ચાકનું ચૂર્ણ	૧૯
કૃમિના કારણો.....	૨૭
કૃમિનાં ચિન્હ.....	૨૮
” ની જાત.....	૨૮
કૃમિદન ઔષધો.....	૬૪
કાંડલીવર તેલ.....	૪૦
કાલેરા.....	૪૫

ખ.

ખસ.....	૨૯
ખરજતું.....	”
ખરાબ દુધ.....	૪૮
ખાતર માટે માણસની	
વિદ્યા.....	૫૩
ખાનગી ભાગનું ચાંદુ ૬૩	
ખાલ-શુદ્ધિ.....	૫૨
ખાસ કેળવણી.....	૫૪
ખાંસીમાં ગરમ પોશાક ૨૫	
” પોટીસ.....	૨૬
” વમન.....	૨૭
ખોરાક મંદગીમાં.....	૪૦
” એક વર્ષની અં	
દરનાને.....	૧૧-૧૨
” એક વર્ષ પછી. ૧૦	
” સુશવડીનો.....	૯

ગ.

ગંધક.....	૨૯
-----------	----

પૃષ્ઠ,

ગણસોદા.....	૧૨
ગળા-ગુલવેલ.....	૩૭
ગરમ દુધ રેચક....	૩૨
„ પોશાક.....	૧૩
ગજેશ્વર કૃમિ કરેછે	૨૭
ગબે ધારણુ લાયક	
ઉમર.....	૨
ગર્ભણીની માવજત.	૩
„ જીવાળનીદવા	૩૮
ગર્ભપાત	૮
ગાલપચોરીયાં.....	૩૮
ગાયનું દુધ.....	
„ માતાનું દુધ	
તુલ્ય શીશીને કરવું	૧૨
„ એક વર્ષ પછી	
જલતું મીઠાણુ ન	
જોઈએ.....	૧૦
ગુલકંદ.....	૩૨
જીલાળજી.....	૩૮
ગુલવાટિકા.....	૫૧
ગૃહિણી ધર્મ.....	૧
ગોશાળા.....	૫૩
ગોશાળાનો મળ...	„
ગો શીતળા.....	૨૨

ધ.

ધરની બાધણી.....	૫૦
„ ના મલિન પ-	
દાઘો.....	૫૩
„ ની હવા બાળ	
કેને વધારે અસર	
કરેછે.....	૧૪
ધા (જખમ).....	૪૧
ધોડીયું.....	૧૧

ચ.

ચંચુતર (ધરની) ...	૫૦
-------------------	----

પૃષ્ઠ.

ચમચી (માપ).....	૨૦
ચામડીનાં દર્દો.....	૨૯
ચાહ (મીઠી)સાથે સોના	
સુખી.....	૩-૩૨-૬૨
ચૂનો ચેપનાશક	૧૧૬
ચૂનાની રજ.....	૬૫
ચૂણુ સુધા	૧૮-૧૯
ચેપ નાશક સામાન્ય	
સાધનો.....	૧૬
„ શીશીને અટકા-	
વવા.....	૧૬
„ લાવનાર વસ્તુ-	
ઓ.....	૧૬
ચેપ શીશીનો કેવા જો	
ઈએ.....	૨૨

છ.

છ માસ ઉપરે કાંત	
પ્રવેશમાટે.....	૧૭
„ „ શીળા કદા	
વવા માટે.....	૨૨
„ „ „ સુધી ગા-	
ચના દુધમાં જળ	
નું મિશ્રણ.....	૧૨
છાલ આકડા મૂળની..	૨૭
„ દાડમી મૂળની...	૨૯
„ નિન્ખની.....	૩૬
છાળધ બેંડ તળીયું...	૫૧
„ „ કુંડી મેલપાણી	
માટે.....	૫૨

જ.

જન્મ છુટિકા.....	૩૨
જવનું પાણી.....	૪૦
„ ની ગળડી.....	૪૦
જવર નાશક ઔષધ	
જસતના કુલ.....	૩૦

પૃષ્ઠ.

જખમ.....	૪૧
જીભ તાવથી બરેલ..	૩૦
જીભની છારી.....	૩૭
જીર.....	૩૧

ઝ.

ઝાડો.....	૧૯-૫૭
ઝેરી કરડ.....	૪૧
ઝેરી પદાર્થ ખવાએલ	
વિષે	૪૨
ઝુલો.....	૧૪

ટ.

ટંકણખાર.....	૩૯
ટીકડી સેન્ટોનીન ...	૨૮

ઠ.

ઠંદુ પાણી મસ્તકે...	૨૧-૩૭
ઠામ દુધની શુદ્ધિ.....	૪૮
„ પાણીનું.....	૪૫-૪૬

ડ.

ડાબલાનો ઉપયોગ....	૫૨
ડટ્ટણખાળ ન કરવા	
વિશે.....	૫૨
„ સાફ કરવા વિશે „	
ડટ્ટણ જળજર.....	૫૩
ડીલ-વોટર.....	૩૧
ડુબેલાની માવજત...	૪૨

ઢ.

ઢાંકણુ ઔષ્ઠાકની વસ્તુ	
ઢાંકણુ.....	૪૯
„ પાણી માટે....	૪૯
ઢાલ શીળીના ફાલા	
માટે.....	૨૨
ઢીકાં વચ્ચે	૧૩

પૃષ્ઠ.

પૃષ્ઠ.

પૃષ્ઠ.

દોરો નિરોગી..... ૧૦

દોરાનું તાણુ દુધ... ૧૦

ત.

તપોડીયાં ૩૪

તરસ ૩૮

તલનું તેલ ૨૧-૪૧

તળીયું ધરનું..... ૫૦

તાવ.....૩૫-૫૮

તુલસી પત્ર..... ૩૭

તેલ (ધાનું) ૨૧

,, બદામનું..... ૩૪

,, કરંજી..... ૨૯

,, નું પ્રવાહી..... ૪૧

તાણુ.....૧૯-૫૭

,, ગર્ભ સમયમાં.. ૮

થ.

થાક ગર્ભણીને ન

કરવો..... ૩

થુંક.....૩૩-૭૪

થુંકનું ન્યાં ત્યાં નહીં ૩૩

દ.

દાઝેલાનો ઉપાચાર..... ૪૧

દાંત સમયમાં ખોરાક ૧૭

,, સમય..... ૧૭

,, સરદ પવન.... ,,

દુર્ગંધ નાશકે દવાઓ ૭૩

દુધ શુદ્ધિ કરવાવિધે. ૪૮

દુધ ગાયનું..... ૧૨

, બકરીનું..... ૬,

,, માનું ,,

ધ.

ધતુર પત્ર..... ૩૫

ધવરાતણું..... ૯

,, અંતરકાગ..... ૧૦-૧૨

,, મનોવૃત્તિ..... ૯

ધાવણુ સ્વભાવે રેચક

• છે..... ૧૨

,, છોડવાનો વખત ૧૨

ધાવણુ મોડું છોડવાથી

નબળાઇ..... ૩૯

,, પેદા ન થતું હોય

તે વિશે..... ૧૦

ધાવની ઉમર..... ૧૨

ધાવ નિરોગી..... ,,

,, નું બાલક.... ,,

,, ખોરાક..... ,,

ધૂપ અમુક જાતનાં

જેમકે લોખાન મધક

ઝમર, કપુર, લીંબડો

એવે નાશક છે..... ૭૩

ધૂમાડીયાં..... ૫૨

ન

નખીયું તેલ.... ૧૮-૨૬-૫૬

નકારી ટેવો..... ૩૩

નવા જન્મેલા બાળ-

કને શાસાવરોધ... ૫

• નબળા પાચનથી

ચામડીના રોગ... ૩૦

નાળબધન..... ૫

નસકોરી..... ૩૫

નાકની મંથી..... ૩૬

નારંગી..... ૨૪-૩૮

નિમ્બપત્ર ૩૬

નિમ્બત્ત્વ..... ,,

નિમ્બચૂરુ..... ,,

નિદ્રા લાવનાર ઔષધો

પ.

પ્રદર..... ૫૯

પ્રસુતાનું ગૃહ..... ૪

,, આરામ..... ૫

,, માવજત..... ૫-૭૬

પાચક દવાઓ.... ,

ખદસ્તાન..... ૩૭-૩૮

પાણીના બેદ..... ૪૭

,, શુદ્ધિ..... ૪૭

પીચકારી..... ૪૨

પીડીત આતંવ..... ૬૦

પીતપાપડો..... ૨૮

પીપરાદિચૂરુ..... ૪૬

પેદાં દાંતનાં..... ૧૭

પેટે બાક રેચક..... ૩૦

|| પટેા ઝાઝા માટે... ૩૦

પેટ બધનમાપ....

માટે બાલક

જન્મેથી તુરત..... ૫-૭૬

પોટીસ..... ૨૬

પોપીયું..... ૩

||નો છીર..... ૨૮

ફ

ફટકી પાણી શુદ્ધિ... ૪૭

|| નસ કોરી..... ૩૫

ફટકી કોલેરા..... ૪૬

ફિલ્ટર..... ૪૮

ફુકવું મોદામાં..... ૬

બાલકનાં..... ,,

સ્વાસ વરોધ માટે... ,,

ફુકવું કાનમાં..... ૩૯

ફેદીનો..... ૬૭

બ

બચ્ચઓમાં.....

મરણુ ઓછા કરવા... ૪૩

બળરની મીઠાઇ..... ૩૪

અંધ દારમાં.....
 દીપ-સગડી અંધેય
 હવા ઝેરી છે..... ૫૨
 બનાવટી ખોરાક..... ૧૧
 દુધની ઉત્તમતા.....
 બરફ..... ૩૮
 બરેલ..... ૩૦
 ખાટલીરખવાળી હમેશ
 સાફ રાખવી... ૧૬
 બાળલગ્ન..... ૨-૪૩
 બાલકને બેળું ન સુ-
 વાડવા વિશે..... ૧૧
 બાલકનું બીજાનું.... ૧૦
 „ મોજા..... ૧૨
 „ ટોપી.....
 „ દસ્તા.....
 „ સ્નાન..... ૧૪
 બાલ રોગના કારણો ૧૪
 „ ચેપી રોગો.... ૧૫
 „ કેળવણી..... ૪૩
 „ શારિરીક નબ-
 લાઈ..... ૩૯
 બાલા ગોળી..... ૧૯
 બારી જાળી..... ૫૨
 બીલી ગર્ભ. પ્રવાહિ
 સત્વ..... ૩૩
 બાહ્ય પદાર્થ આંખ ૩૪
 „ કાન... ૪૨
 „ નાક... ૪૨
 „ ગળામાં. ૪૨
 „ વાયુનળ વિશે ૪૨
 „ અન્નનળામિશે ૪૨
 બોરિક એસીડનો બા-
 રીક બૂકો..... ૪૧
 „ શીંગી.... ૨૪

„ આંખ... ૩૪
 „ દુધમાટે. ૪૮
 „ મલમ... ૩૦
 ભ
 બારે અન્ન અપથ્યછે ૩
 બીનું બીજાનું..... ૧૪
 બોજનપછી જાંઘ.... ૧૦
 ભોંતળીયું ધરનું..... ૫૦
 ભોંપર ન સુવું..... ૪૯-૫૧
 ભોં શુદ્ધિ શરીરે કરવી ૫૪

મ.

મચ્છરથી તાવ થાયછે ૩૬
 „ ન થવા માટે શું
 કરવું..... ૩૬
 મચ્છરદાની.....
 મધ ગલસોદીમાટે... ૧૨
 મનોવ્રતિ-ગર્ભણી... ૩
 „ ધાવણ સંબંધ... ૯
 મરડો..... ૩૨
 મરડાસોંગી..... ૩૩
 મરડી સામાન્ય વર્તન. ૪૮
 મસ્તક ઠંડુપાણી.... ૨૧-૩૭
 „ હલકી હવા.....
 સારક ટ્રાવી..... ૧૧
 „ ખુલ્લુ..... ૧૬
 માખી પીડા કરે છે. ૧૪
 માત્રા દવાની..... ૬૩
 મામેજક..... ૩૭
 માનું દુધ ઉત્તમ..... ૧૧
 „ ક્યારે ન આપવું ૧૧-૧૨
 આવગરના બાલક..
 ને શી રીતે ઉછેરવું. ૭૭
 બા.ખણ મલમ માટે. ૭૦
 મોંઢાલે..... ૨૬
 મુઝા..... ૭૭

મનકલ..... ૨૬
 મોઢાનું પાણી સ્નાન.
 માટે..... ૧૫
 „ કૃમિ માટે..... ૨૮-૨૯
 „ ઉલટી માટે... ૨૬-૪૨
 મોઢાં લીધું..... ૩૮
 મુંઝારો..... ૩૦
 મોસમી તાવ..... ૩૬
 માદુ આવવાવિશે.... ૩૯

૨

૨૩વું બાલકનું..... ૧૪
 તેનું કારણ શોધવું...
 ૨૫૨ ખાટલીનું સાદ.. ૧૨
 રાઈનું ચીકું..... ૫-૧૮
 ર..... ૫
 રેશમ..... ૫
 રેવનચીનો શીરો..... ૩૧
 રેચક દવાઓ..... ૭૧
 રેવડી સેન્ટો નીનજા. ૨૮

લ

લગ્ન કાળ..... ૨
 „ અગાઉ શારીરિક
 તપાસ..... ૨
 લસણાટક ચૂર્ણ..... ૪૬
 લઘુ અર્તવ..... ૬૭
 લેપ શયન સમયે.... ૩૬
 લોખાનનું ધુપ..... ૭૫
 „ પાણી..... ૨૭

૫

લૂંક સુકો..... ૧૪
 „ દીલાં..... ૧૨
 „ હલકા..... ૧૨
 „ દારા ચેપ.....
 વમન અંધ કરવામાટે ૧૮-૫૮

કેરાવવામાટે .. ૨૬-૨૭
 વરીયાળી..... ૩૧
 વાત્તહર દવાઓ..... ૬૭
 વાવડીંગ..... ૩૧
 વાયુ નળ..... ૪૨
 વૃક્ષ..... ૫૧
 વેલ.....
 વ્યાખી ચારનો બદલો. ૪

શ

શયનગ્રહ..... ૨૬
 , સ્નેહ લેપ..... ૩૬
 શરબત સોના મુખી.. ૨૩
 , અંજીર..... ૩૧
 , ગુલાબ.....
 શરદ પતન..... ૧૪
 દાંત ઝાડો..... ૧૯
 શીળી કઢાવવાનો કાળ ૧૨
 , ભગડવાનાં કારણો
 , ચેપ કેવો ન લેવો
 , દર્દીમાં સંભાલગી
 , ચેપ ફેલાવનાર
 વસ્તુઓ.....
 શૌચસ્થાન ૫૩

સ

સગડી ચેમનાશક છે ૨૬-૫૪
 સસણી..... ૨૫

સ્ત્રી કેળવણી..... ૧
 દેસાઈ અંબાલાલ ... ૧
 , ઓનરબલ..... ૧
 જીરદીસરાનોડ.....
 સ્નુન-વિધિ..... ૧૪
 , ખેરાક..... ૯
 સુવાનુ પાણી..... ૩૧
 સૂર્ય તાપ..... ૧૬
 ચેપ નાશક.....
 સોડા..... ૧૮
 (સાજી ખાવ્યુઓ)...
 સોયાણી નીરોગી..... ૫
 , ના હાથ..... ૫
 સોજા પર દવા..... ૭
 સોનામુખી..... ૩
 , ચાહ..... ૩૧
 , શીરો..... ૬૪
 , શરબત..... ૨૩
 સોપારી ન આપવું... ૩૪
 સ્વેદક દવાઓ..... ૬૭
 સ્નાન-ક્રિપચાર ત્વચા
 રોગ વિશે..... ૧૫
 સ્થાન વિષ્ટાનું..... ૫૨
 સાજી ખારતું.....
 (સ્નાન)પાણી..... ૧૫
 , ઉલટી..... ૧૮
 , અજીર્ણ..... ૩૧

સીવસ ૩૫
 સુવાવડીની માવજત.. ૭૭

હ

હરડો..... ૩૧
 હવા શુદ્ધિ..... ૫૨
 , ગરમ કરવી..... ૨૬
 , બગાડુ કારણો... ૫૩
 હરસ..... ૬-૧૯
 હોમજ..... ૩૧
 હીરા કસી..... ૧૫
 હોમનુ પાણી..... ૧૯-૨૦
 હાથ ગરમ શેક માટે ૧૮-૧૯
 , સોયાણી ના..... ૫
 , ઘોણુ ૧૯
 હિસ્ટીરીયા..... ૬-૭
 હિસ્ટોરે..... ૬
 હીંચકો..... ૭
 હેડકી..... ૧૮

ક

ક્ષત આનર્ગી ભાગનું. ૬૩
 , થીળી ૨૩
 ક્ષય સામાન્ય વર્તન... ૬૧

પ્રશ્નો.

- વિષય યાદ રહેવા સાડ દરેક સવાલને લગતી કવિતા બોલવા કહેવું
૧. સ્ત્રી કેળવણી કેવી હોવી જોઈએ તે સંબંધે દેશાધ્ય અંગ્રાજાલ સાકરજાલનો અભિપ્રાય ગાઇ બતાવો અને તેનો સાર સમજાવો.
૨. કન્યાશાળાઓમાં શિક્ષકો તરીકે ફક્ત સ્ત્રીઓજ હોવી જોઈએ કે કેમ? આ બાબતમાં જસ્ટીસ રાનાડે શું કહે છે?
૩. શાળામાં બહુતારી કન્યાઓને વરસમાં બે ચાર વખત રસોઇનું કામ શીખવવું જોઈએ કે કેમ?
૪. ધર્મ સંબંધી ઉપદેશ ધેર પોતાના માતાપિતા તરફથી મળવો જોઈએ કે નિશાળમાં? હિન્દુ મુસલમાન સર્વે એકજ માઆપ-પરમેશ્વરનાં-છોકરાં હોઈ નહિ વાર?
૫. સામાન્ય રીતે ઇશ્વરની સ્તુતિ નિશાળમાં બોલાય એ જિજ્ઞાસુ છે એથી વધુ ધર્મની કેળવણીનો યોગ્ય શિક્ષક માતાપિતા છે એ ખરું કે ખોટું?
૬. કોઈ પુરૂષ અને સ્ત્રી પરસ્પર પરણવા ચાહતા હોય અથવા તેમના માઆપ તેમના લગ્ન કરી આપવા ચાહતા હોય તો એમની ઉમર વચ્ચે કેટલો તફાવત આશરે જોઈએ?
૭. બાળ લગ્ન ન કરવાનું કારણ શું તે ગાઇ બતાવો.
૮. કેટલાએક સુધરેલા દેશોમાં સ્ત્રી પુરૂષ પુખ્ત ઉમરે પરણે છે અને આ દેશમાં ઘોડીઆમાંથી પરણે છે અથવા જન્મ પહેલાં પરણવાનું મુકરર કરે છે એ રીવાજ સારો છે. જવાબ ના.
૯. વિદ્યાબ્યાસીને માટે ગૃહસ્થાશ્રમ પસંદ કરવા જોવોછે? ગાઇ બતાવો.
૧૦. હાલ કન્યાશાળાઓમાં જે વિષયો શિખવાય છે તેમાં કયા કયા વિશ્વ-યોની ખામી છે તે તમે કહી શકશો?
૧૧. સ્ત્રીની કેટલી ઉમર પછી તે ગર્ભ ધારણને લાયક થાય છે.
૧૨. બેજીવવાળી સ્ત્રીને હમેશાં કબજીઅત રહેતી હોય તો હલકો ખોરાક રાખવાં ઉપરૂંતું તેણે શું કરવું? સાદા ઉપાયો ગાઇ સંબળાવો.
૧૩. સ્ત્રી પુરૂષનાં લગ્ન કરતા પહેલાં તે બન્ને નિરોગી છે એવી ખાત્રી કરવામાં સાઈ છે કે કેમ? જવાબ ગાઇ સંબળાવો.
૧૪. બેજીવવાળી સ્ત્રીને કંઈ કંઈ બાબત કરવી અગર ન ખાવી તે ગાઇ સંબળાવો.

૧૫. ગર્ભવંતીએ તોલદાર કપડાં કે ધરેણું શા માટે ન પહેરનાં તે ગાઇ જતાવો.
૧૬. સ્ત્રી-પુરૂષના ખાનગી ભાગનું દરદ ઘણું ભાંગે શાથી થાય છે. એવી રીત વારસામાં ફેલાય છે એ આખત કવિતા બોલો.
૧૭. સ્ત્રીને પ્રસવ થવાના વખત મજાકમાં તેને મળ્યાં હોય તો કોઇ હલકું રેચ જતાવો.
૧૮. સુવાવડનો ઓરડો કેવો જોઇએ તે ગાઇ જતાવો.
૧૯. બાળક જન્મે કે તુરત માતાના મેટપર માટે બાંધવાની જરૂર છે તે શી રીતે બાંધવો.
૨૦. સુવાવડીને તાવ કે દુખાવો હોય તો શું કરવું ?
૨૧. નાળ શી રીતે બાંધવું તે બોલો.
૨૨. જન્મ થયા પછી બાળક કદી ન રડી શકે તો શું ઉપાય કરવા લે ગાઇ જતાવો. બાળકને અધર રાખી છાતીનાં પડખાં દાખવાનું કહે છે તે કસી જતાવો.
૨૩. હરશ થવાનું કારણ અને સાદા ઉપાય ગાઇ જતાવો.
૨૪. હીરદીરીઆ નામના દરદમાં શું થાય છે.
૨૫. તેને માટે ઉપાય ગાઇ જતાવો.
૨૬. બેજીવવાળી સ્ત્રીતિમાં વમન હીજકો હોયતો સાદા ઉપાય જતાવો.
૨૭. બેજીવવાળી સ્ત્રીતિમાં સ્ત્રીને તાંબુ કે આંચકી હોય તો પ્રથમ ઉપાય શું કરશે તે બોલો.
૨૮. ગર્ભ પડી જવાનાં કારણો બોલો.
૨૯. ગર્ભપાત થતો અટકાવવા માટે શું કરવું.
૩૦. કોઇ સ્ત્રીને વારંવાર ગર્ભ પડી જતો હોય તેનું કારણ અને નિવારણ ગાઇ જતાવો.
૩૧. સુવાવડી સ્ત્રીથી દુધ ખવાય કે નહીં.
૩૨. સુવાવડમાં હમેશનો ચઢણી બોરાક આપવામાં કાંઈ હરકત છે ?
૩૩. બાળકને શી રીતે ધવરાવવું તે ગાઇ જતાવો.
૩૪. કોઇ સ્ત્રી બાળકને ધવરાવતી વખતે રડતી હોય કે કંકાસે કરતી હોય તો તેથી તેનું દુધ બગડે છે ?
૩૫. તાળુ દુધ ગરમ હોવાને લીધે વધારે પાચક છે એ ખૂઈ છે ?
૩૬. બાળકને કેટલે કેટલે અંતરે ધવરાવવું જેમ તે માંદ થાય તેમ અંતર શી રીતે વધારવો તે ગાઇ જતાવો.
૩૭. પ્રસવદ બાળકની વડો બેટો આવડે. પણ બાળકના સ્તનમાં ધીવણ નથી. ડાકટર !

કોઈ હાજર નથી તો કોઈ સાદા ઉપાય ગાઈ જતાવો.

૩૮. ધવરાવ્યા પછી બાળકને નિદ્રા કરવા દેવી જોઈએ કે કેમ ?

૩૯. બાળક માટે પારણું વધારે સાર શા માટે કહ્યું છે.

૪૦. બાળકને માતાએ અમર ધાવે બેસું સુવાડવાથી કાંઈ હરકત હોયતો ગાઈ જતાવો.

૪૧. અમરમાં બાળક માટે યનાવડી ખોરાત મળે છે. તે દુધને બદલે વાપરી શકાય કે કેમ. માવગરના બાળકને શીરીને ઉછેરવું તે પાછળ માવજનના વિશયમાંથી સાર કહી જતાવો.

૪૨. કેટલીક સ્ત્રીઓ પોતાના બાળકને ધવાડતી નથી એ ઠીક છે !

૪૩. માતાએ પોતાના બાળકને ન ધવરાવવા માટે વ્યાજ્ઞી સંખ્યો કોઈ કોઈ હોયતો ગાઈ જતાવો.

૪૪. ધાવ બાળકને ધવરાવતા માટે રાખવી તો તેની જામર કેવડી જોઈએ. તેની તન્દુરતી વિશે માત્ર અર્થ સમજાવો.

૪૫. ધાવનો ખોરાક કેવો જોઈએ.

૪૬. ધાવનું બાળક કેવડી જામરનું જોઈએ,

૪૭. તાણુ દુધ વધારે પાચક હોવાનું કારણ શું ?

૪૮. ગાયના દુધને માના દુધ બરાબર શી રીતે કરવું તે ગાઇ અર્થ સમજાવો.

૪૯. બાળક કેવડું થાય તે પછી ગાયનું દુધ પાણી મલયા વગર આપી શકાય !

૫૦. બાળક છ માસનું હોય તો ગાયના દુધમાં પાણી કેટલું ઉમેરવું ?

૫૧. " " " " " " " " " "

૫૨. રમરની ધાઇ વાળી આટલી હમેશ રી રીતે સાર કરવી તે બોલો.

૫૩. ગલસોદી માટે ઉત્તમ પદાર્થ જતાવો.

૫૪. જેમ જેમ મોટું થાય તેમ તેમ તેને દુધ આપવાનો વખતનો અંતરણ પ્રમાણે વધારવો !

૫૫. બાળકને દુધીઆદાંત પુરેપુરા આવે તે અગાઉ ચાવવી પડે તેવી વસ્તુ અપાય કે મળે ?

૫૬. બાળકનાં કપડાં કહેવાં જોઈએ તે ગાઇ જતાવો.

૫૭. આપણા દેશમાં બાળકના પેટનો ભાગ જાણી ધણે ભાગે રહે છે. તેથી કાંઈ ગેર પ્રયોગ હોય તો ગાઇ સંખ્યાવો

૫૮. બાળકને બિનનો કે રેશમી પોશાક શા માટે ઉત્તમ છે. તે ગાંધી સંબંધીયો
૫૯. બાળકની રોગી હોય તેનાં બે મોટાં ચિન્હ ગાંધી બતાવે
૬૦. બાળક માદુ થવાનાં કારણ ગાય બતાવે.
૬૧. બાળકને શી રીતે નવરાવવું તે કોઈ ગાંધી બતાવે.
૬૨. બાળકને કેટલી વાર સુધી પાણીમાં સખવું તે બોલો.
- ૬૩ બાળકને ચામડીના દરદ વિશે કંઈ કંઈ દવાના પાણીથી નવરાવી શકાય તે પ્રયોગ શહીત સંબંધીયો.
૬૪. બાળકનું સરીર મૂકે વસ્ત્રે શા માટે લુછવું ?
- ૬૫, રાતે સુતા. વખતે બાળકની સામાન્ય માવજતના બે બિંદુ બોલો.
૬૬. બાળકનાં એપી દરદોનાં નામ ગાંધી બતાવે.
૬૭. કંઈ કંઈ વસ્તુઓ મારશત એપ ફેલાય છે, તે કોઈ ગાંધી બતાવે ?
૬૮. જે જમીન ઉપર બાળકનું કે મોટા માણસનું સુતર. ઝાડો કંઈ ઝિંકરી પડી નહિ તે જમીન શી રીતે અને શામાટે સાંર કરવી.
૬૯. એપ નાશક સામાન્ય સાધનો કયાં છે.
૭૦. બાળક કેવડું થાય ત્યારે દાંત આવવા શરૂ થાય છે.
૭૧. દાંત આવતા હોય ત્યારે માના દુધ શિવાય બીજી કંઈ વસ્તુઓ બોરાક તરીકે આપી શકાય.
૭૨. દાંતના સમયમાં શરદ પવન અને પાચન સંબંધીયો. કોઈ પાચક દવા બતાવે.
૭૩. પેટાં સુજેલાં હોયતો શું કરવું.
૭૪. બાળકની ઉઝડી કે સહન ન થઈ શકે તેવી હેડકી (હિક્કા) માટે સામાન્ય ઉપાયો ગાંધી મતલબ સમજાવે.
૭૫. બાળકને ઝાડો થતો હોય તો પ્રથમ બિંદુ શુ કરવો તે ગાંધી બતાવે.
- ૭૬ બીજા જે જે ઉપાય કહ્યા, છે તે બોલો.
એ બધા ઉપાય એક સામટા અને એકી વખતે કરવા કે કેમ તે સંબંધે કાંઈ કહેવું હોય તેગાંધી બતાવે,
૭૭. બાળકને તાણુ કે આચકીનાં દરદનાં કારણો બોલો.
૭૮. તાણુ માટે ગરમ પાણીનો, પ્રયોગ શી રીતે કરવો તે બોલો બતાવે
૭૯. બીજી દવાઓ કેટલી શી રીતે આપવી તે બોલો
૮૦. તાણુ એ બહુ મંત્રનું દરદ છે કે કેમ તે બોલો
૮૧. કાન શી રીતે વીધવું

૮૨. સોમ તપાવવાનું અને પછી ઠંડી થયે વાપરવાનું લખ્યું છે તેનું કારણ બોલો.
૮૩. કાન વીધાના પછી તેને શું લગાડવું.
૮૪. ધાતુ તેજ લાજર નો હોય તો શું કરવું
૮૫. શીળી કઢવાનું કામ કેણે શોધ્યું
૮૬. કેટલી કિમરે શીળી કઢાવવા જોઈએ શી રીતે કઢાવવાં.
૮૬. શીળી કઢાવવાથી શું ગુણુ છે
૮૭. શીળી કઢાવવા માટે ચેપ કેવો હોવો જોઈએ
૮૮. ચેપ આપનાર જાળક કયા દરદથી ખાસ રીતે મુક્ત જોઈએ
૮૯. શીશીમાં ચેપ આવે છે તેસારો કે એક હાથથી બીજા હાથ પર અપાય છે તે ?
૯૦. શીળીના દરદમાં ઓરડી હવા ખોરાક માટે ગાઇ જતાવો
૯૧. શીળી ચેપી દરદ છે તે ખરું છે?
૯૨. ચેપ ફેલાવો શી રીતે અટકાવી શકાય?
૯૩. શીળીમાં ચળ માટે ઉપાય બોલો.
૯૪. શીળી નીકળેથી લગાડવાની દવાઓ વિશે બોલો
૯૪. શીળીના ચાદા માટે શું કરવું તે બોલો
૯૫. શીળીનું દરદ મટેથી શું કરવું કે ચેપ નાશ પામે !
૯૬. ઓરીના દરદમાં શું ઉપાય કરવા
૯૭. શીળી કે ઓરી મટેથી શું ખોરાક અને માવજત બોલો ?
૯૮. જાળક બરાઇ આવે તેને માટે પ્રથમ ઉપાય શું કરવો.
૯૯. કફ જે સસણી બોલે તો ઉપાય બતાવો.
૯૯. વગન કરાવનારી ઔષધિઓ બોલો તે કેમ વાપરી તે બોલો.
૧૦૦. બીજાં ઔષધો બોલો
- ~~જાળક~~ જાળકના પેટમાં જીવડા થવાનું કારણ શું ?
૧૦૨. પેટમાં જીવડા છે એમ શાથી જાણીશો ? ગાઇ બતાવો.
૧૦૩. કેટલાં જાળકના જીવડા થાય છે.
૧૦૪. તે દરેક માટે જીવાય બોલો.
૧૦૫. ખસ ખસવું અને ધાધરના ઉપાય બતાવો.
૧૦૬. જાળકના દરદનું મુખ્ય કારણ શું છે ?
૧૦૭. જાળકને જીવડા થઈ જાય છે તે એક વરસે અને પાંચ વરસે કેટલો આપવો. કેટલું ત્રણ દવા બતાવો.
૧૦૮. સાચું કરતાં અરિહ વધારે સારા શદ્દ માટે છે ?

૧૦૫. બરેલ માટે ઉપાય બોલો બરેલ શાથી થતી હશે વાર ?

૧૧૦. મુઝારો અને બરેલ એ દરેકની ગાંઠ પેટની કદ બાજુ હોય તે બોલો

૧૧૧. અજીશુ માટે દવાઓ બતાવો

૧૧૨. બાળકની કમજોર માટે ઉપાય બોલો ,

૧૧૩. મરડાની પીમારીમાં પ્રથમ શું ઇલાજ કરવો.

૧૧૪. બીજી ઔષધીઓ બતાવો

૧૧૫. બાળકની નકારીન્ટેવો વિશે કાંઈ જાણતા હો તે બોલો

૧૧૬. આંખો ચોટેતો શું કરવું. આંખનું કણું શી રીતે કાઢવું.

૧૧૭. આંખ દુખવા આવે તેના ઉપાય બતાવો.

૧૧૮. તપોડીઆં ચેપી છે ? ઉપાય અને કારણ બોલો.

૧૧૯. આંખના દરદની સામાન્ય માવજત ગામ બતાવો.

૧૨૦. આંખે પોતાં મુકવાં માટ શું વાપરવું ?

૧૨૧. એક છોકરાની આંખમાં ચુનાની રજ પડી છે અને તેથી પીડ થાય છે તો શું કરશો ?

૧૨૨. આંખ ઉપર સોજા માટે લગાડવાની કોઈ દવા કે લેપ બતાવો.

૧૨૩. શીલસ માટે દવાઓ બતાવો.

૧૨૪. નસકોરી માટે ખોરાક અને દવા બતાવો.

૧૨૫. કીનીનનું સેવન મોસમી તાવ માટે. નાની મોટી ઉમરે કેટલું રાખવું તે બોલો.

૧૨૬. મચ્છરથી તાવ થાય છે તો મચ્છર થતાં શી રીતે અટકાવવાં તે બોલો.

૧૨૭. તાવ માટે બીજી દવાઓ બતાવો.

૧૨૮. જીભની છારી વિશે તમે કાંઈ જાણો છો.

૧૨૯. જીભ સૂકી માલમ પડે તો શું કરવું ?

૧૩૦. પરશેવો લાવવા માટે ઉપાયો બોલો બાદ શી રીતે આપવી.

૧૩૧. નીદ્રા માટ ઉપાય બોલો. પોટીસ શી રીતે બનાવવી છાતીપર પોટીસ શી રીતે લગાડવી ક્યારે બદલવી.

૧૩૨. તાવની પીમારીમાં પ્રથમ જીવાળ આપવો ઠીક છે તો બાલક માટે કોઈ જીવાળ માત્રા સહિત બતાવો.

૧૩૩. તાવ ન આવી શકે માટે કીનીનનું સેવન બાબત તમે શું જાણો છો

૧૩૪. માલપચોળીયાના ઉપાય અને ખોરાક બતાવો.
૧૩૫. આપોડીનનો અર્ક કયાં મળી શકે. લેપ માટે અને સ્નાન માટે શી રીતે વાપરવો.
૧૩૬. કોગળા કરવા માટે કોઇ દવાઓ બતાવો.
૧૩૭. કાન શી રીતે ઢાંકવે તે બોલો.
૧૩૮. કઇ રૂઠુમાં કાન પાકે છે ?
૧૩૯. કાનના ચસ્કા માટે ઇલાજ બોલો.
૧૪૦. નખીયું તેલ કયાંથી મળી શકે. કાન દુખતો કે પાકેલો હોય તો તે શી રીતે કેટલા દિવસ સુધી વાપરવું.
૧૪૧. નખીયા તેલનો ખીઝ કોઇ દરદમાં ઉપયોગ કરવાનું કહેવું તમે જાણો છો.
૧૪૨. નખીયું તેલ દીવાબતી નજીક કે દેવતા નજીક શા માટે ન રાખવું.
૧૪૩. કાનમાં પડેલો હોય તો ડુંકવાની પાચનાશક દવા અને તે શી રીતે વાપરવી તે બતાવો.
૧૪૪. બાલકનું મોઢું આવેલ હોય તો ખોરાક બતાવો.
૧૪૫. " " " તેને ચોપડવાની દવા કહેશે ?
૧૪૬. બાળકનું નખળું શરીર શી રીતે જાળવવું. કોઈ ચિન્હો બોલો. તેના ઉપાય બતાવો.
૧૪૭. બાળકને ઘાંટી ખેસે છે એ શાનું ચિન્હ છે.
૧૪૮. ઘાંટી ખેસતી મટાડવા માટે કઇ કઇ બાબતના ઇલાજ કરવા જોઈએ.
૧૪૯. બાળકની મંદગીમાં કઈ કઈ વસ્તુઓ ખોરાક માટે શ્રેષ્ઠ છે.
૧૫૦. જવનું પાણી અને જવની રાખ શી રીતે બનાવવી.
૧૫૧. કેટલી ઉંમરનું બાળક થાય તે પછી તેને ચોખ્ખાની કાંચ કે ઘઉંની રાખ આપી શકાય.
૧૫૨. દાઝવા માટે કોઇ સાદા ઉપાય તમે જાણો છો ?
૧૫૩. દાઢક પ્રવાહિઓ કોઇ જાણતાં હો. તેનાં નામ બોલો. જવાબ ઉકળતું પાણી તેલ ધી દુધ કદી વિગેરે તેમજ કેટલીક ભતના તેજો.
૧૫૪. કોઈ જાંબમાંથી લોહી બહુ વહેતું હોય તો તે જાંબની ઉપરના ભાગમાં પટ્ટો ખેંચીને બાંધવો. ઉપરાંત જાંબની માંજળ તમે જાણો છો ?
૧૫૫. સાપના કુરડ માટે તમે ઉપાયો બોલો ?
૧૫૬. કાંઈ જેરી વસ્તુ ખવાએલ હોય તો શું કરવું ?

૧૫૭. કાંઠ વરતુ ગળામાં કે ખોરાકની નળીમાં રમાય તેને કોપાય બતાવો.
૧૫૮. શ્વાસની નળીમાં કાંઈ ફસાએલ હોય તો શું કરવું.
કોઈ પદાર્થ ખાતાં અથવા અકસ્માત ગળવાથી પાણી પીતાં દુખાવો થાય તો અન્નનળમાં તે ફસાએલ છે એમ જાણવું. તેમજ શ્વાસ ફેંપાય અને ખાંસી થાય તો શ્વાસની નળીમાં ને ગએલ હોય એમ સમજ મનાવો.
૧૫૯. કાન કે નાકમાં કાંઈ બાહ્ય પદાર્થ દમાય તો શું કરવું.
૧૬૦. બીમા પટેલનો એક સાથી ઝડ ઉપરથી પડી ગયો અને નીચે બોંપર પડ્યો તે બેમાન હતો તેનાથી ઉડી શકાતું નહોતું. પટેલ તેમજ બીજાં માણસોએ તેને ઊઠાડવા માંડ્યો પણ ફાકટ. તે ઢોંગ કરે છે એમ જાણ્યું તેને જરા મુસ્તીપાક પણ મળ્યો પણ તે ન ઉઠ્યો. તે બીયારાંને મુઝી આપેલી હતી. મુઝી માટે યોગ્ય ઉપાય તમે જાણો છો ?
૧૬૧. આં દેશમાં બાળકોમાં મરણ વધારે થાય છે તે શી રીતે અટકાવી શકાય ?
૧૬૨. બાળકની કેળવણી માટે કવિતા બોલો.
૧૬૩. રાતે ધાસલેટ તેલથી લખવાનું કાગે શા માટે ન કરવું.
૧૬૪. કોલેરા માટે ખોરાકની સામાન્ય નિધિ બોલો.
૧૬૫. કોલેરા માટે કોઈ દવાઓ બોલો.
૧૬૬. કોલેરાનું દરદ કયા સાધનથી ફેલાયછે.
૧૬૭. કોલરામાં દરદીનાં ઝાડા ઉત્તરી પિશાબની શી રીતે વ્યવસ્થા કરવી ?
૧૬૮. કોલેરાના સમયમાં પાણી અને દુધ શી રીતે વાપરવાં.
૧૬૯. પાણી કેટલી જાતનાં છે અને તેમાં સારાં કયાં છે ?
૧૭૦. જે નદિ કે ઝરો વહેતો ન હોય તો તેનું પાણી પીવાય કે નહીં ?
૧૭૧. વેહેતા જળમાં અને સ્થિર જળમાં શું તફાવત છે.
૧૭૨. નદી કે ઝરામાં કે કુખા નજીક ઝાડો પીસાળ કે કચરો નાખવો એ પાણી કામ છે નહીં વાર ?
૧૭૩. ડટાણુખાલ કુવાથી કેટલે છેટે હોવા જોઈએ ?
૧૭૪. પાણીમાં કચરો હોય છે દુર કરવાના બિધાઓ.
૧૭૫. પાણીમાં ફટકડી શી રીતે શા હિસાબે નાંખવી તે કહેશો ?
૧૭૬. કોલેરાના સમયમાં પાણી બિઠાળીને વાપરવાનું કહેલું છે. પાણી શી રીતે બિઠાળવું તે કહેશો ?

૧૭૭. પાણી ઉકાળવા ઉપરાંત તેને શુદ્ધ કરવામાટે બીજી રીત તેમાં પોટાસ પરમેન્ગનાસ ઉમેરવાની છે તેનું પ્રમાણ બતાવો.
- ૧૭૮ દિલ્લટર એટલે શું.
૧૭૯. સારી જાતના બે શીશટરના નામ બોલો.
૧૮૦. ખરાબ પાણીથી કયા કયા દરદ થાયછે તે બોલો,
- ૧૮૧ ખરાબ દુધમાં શું હોયછે.
દુધ ઉપરાંત તેમાં પાણી, કચરો અને સર્વથી ખરાબ કોઈ કોહાતી વસ્તુ કોહાતો મેલ કે ઝાડા અને સર્વથી વધારે ખરાબ તો માણસના પીશા-બનું મિશ્રણ.
- ૧૮૨ ખરાબ દુધથી થતાં દરદોનાં નામ.
- ૧૮૩ દુધ શી રીતે વાપરવું,
- ૧૮૪ દુધ શુદ્ધ શી રીતે થઈ શકે.
- ૧૮૫ મરકીનું બીજું નામ શું.
૧૮૬. તેનાં પ્રથમ ચિન્હ શું છે.
- ૧૮૭ માદો ઉપર શી રીતે જાણવો.
- ૧૮૮ ખોરાક અને પાણી ઢાંકેલાં સામાન્યે રાખવાં.
- ૧૮૯ મરકીનાં સામાન્ય વર્તન વિશે.
- ૧૯૦ કેવા ભાગમાં એ દરદ થાયછે ?
- ૧૯૧ એ દરદમાં ઘરની ભૂમિ અને વસ્ત્ર કેમ સાફ કરવા.
- ૧૯૨ એ દરદવાળાને ખુલી હવામાં રાખવાની જરૂર છે ?
- ૧૯૩ દરદીના ઉપયોગનાં કપડાં શી રીતે સાફ કરવા ?
- ૧૯૪ દરદી સાથે સુતું અને આખો દિવસ રાત તેની પાસે બેઠા રહેવું એ જોખમ બરેલું છે ?
- ૧૯૫ એકજ મકાનનાં બે ત્રણ માણસો એ દરદમાં સપડાય તેનું કારણ શું ?
- ૧૯૬ એ દરદમાં ખુલ્લા ભાગમાં શીમમાં ગામડે રહેવાથી કે ગામ બહાર પાદરમાં રહેવાથી સારી હવા મળવાથી બચાય છે એ ખરું છે ?
- ૧૯૭ ઘરનું તળીયું શરીયામ-રાહદારી રસ્તાથી કેટલું ઉંચું રાખવું. સા માટે એ પ્રમાણ કેરવું.
- ૧૯૮ અમુક જાતના ધુપથી હવા સુધરેછે, તેનાં નામ બોલો (ગંધક, ઝમર, કપુર, લોખાંડ, લોખાંડો, સુખડ).
- ૧૯૯ ચુલ્લટર માટે ઉત્તમ પદાર્થ કયો છે ? સા માટે ?

- ૨૦૦ બેં તળીયે પથ્થરની લાદી અગર છો કરવાનું કારણ શું ?
- ૨૦૧ જેવડું ધર તેવડું અગર તેથી મોડું આગણું રાખવાનું કારણ જાણો છો ?
- ૨૦૨ અજવાળું અને તડકાથી શું ગુણુ છે.
- ૨૦૩ આંગણાનું સુખ કઇ દિશામાં અને શા માટે તેમ રાખવું ?
- ૨૦૪ ધરના દરેક આશામી માટે ઓછામાં ઓછી ચોરસ અને ધનકુટ કેટલી જગ્યા જોઈએ ?
- ૨૦૫ બારી બારણાં અને ડબલાંનો ઉપયોગ બતાવો.
- ૨૦૬ રાતે સુતી વખતે કોઇ માણસ સુવાના ચોરડાનાં બધા બારી બારણા બંધ કરી, અંદર લગડી કે દાવો રાખે તો તેથી કઇ જાતનો બપ રહે છે ?
- ૨૦૭ એ બંધ થવાનું કારણ બતાવો.
- ૨૦૮ દટાણુ ખાળ એટલે શું
- ૨૦૯ તે કેટલે અંતરે સાફ કરવા જોઈએ.
- ૨૧૦ માણસોના ઝાડા પિશાબનો જિતમ ઉપયોગ શો છે.
૨૧૧. આ દેશમાં સામાન્ય રીતે હમેશ સાફ થઇ શકે તેવા પોખરા મળે છે માટે જિતમ શા માટે છે.
૨૧૨. શૌચસ્થાનની ભુમિમાં બેજ ન થાય માટે શું કરવું.
૨૧૩. ગામ બહાર ખેતરમાં માણસો કુદરતી હાજત માટે જાય તો તેમને સ્થળ સુકરર કરી આપી તે જગ્યાની વિદ્યાનો ઉપયોગ બતાવો ?
૨૧૪. ધરના મલિન પદાર્થોનાં નામ બોલો.
૨૧૫. ધરને કેટલે કેટલે મલિને ચૂનો છંટાવવો જોઈએ.
૨૧૬. ધરમાં થુક પર ઊઘટી કે ઝાડો જમીન ઉપર પડેલ હોય તો તેને શી રીતે શુદ્ધ કરી શકાય ?
૨૧૭. ક્ષયના આગ્રહીને સામાન્ય માવજત બોલો.
૨૧૮. સુવાવડીને તેમજ સામાન્ય રીતે મંદગીમાં માવજત વર્ણવો.
૨૧૯. પાણીમાં ડુબેલાનો પ્રથમ ઉપાય તમે જાણો છો ?
૨૨૦. બાળાગોળી અને અશીષુવાળી કોઇપણ દવા વેદ ગાકટરની સલાહ વગર ન આપવી. શા માટે ? જવાબ અશીષુ ઝેરી વસ્તુ છે માટે.
૨૨૧. દુર્ગંધ નાશક વસ્તુઓનાં નામ બોલો.
૨૨૨. માવગરના બાલકને શી રીતે ઉછેરવું ?
૨૨૩. બાળક માટે રેચક અને કફની દવાઓનાં નામ બોલો.
૨૨૪. પહેરવાના કપડાં મોડામાં મોડાં ક્યારે બદલવા જોઈએ ?
- ૨૨૫ મકાનમાં બારી બારણાં સામ સામે શા માટે રાખવા જોઈએ ?

